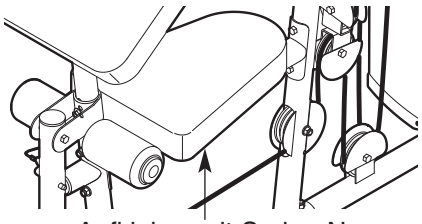
WEIDER® PRO 4500

Modell-Nr. WEEVSY3426.1
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



Aufkleber mit Serien-Nr.
(unter dem Sattel)

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufrie-denstel-lung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

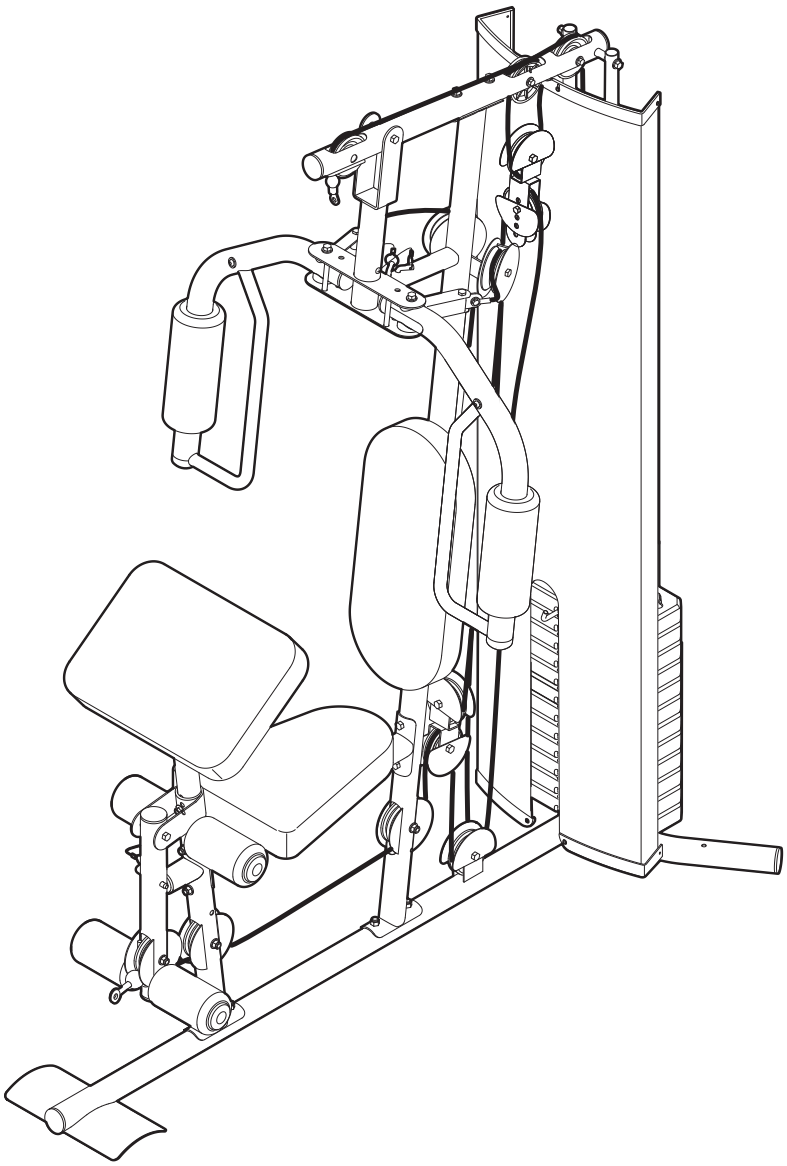
E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedien-ungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG



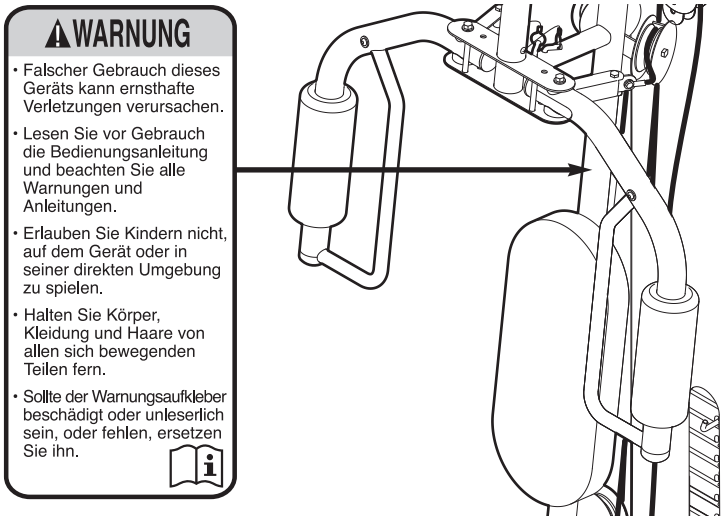
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN 2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN 3
BEVOR SIE ANFANGEN 5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE 6
MONTAGE 7
EINSTELLUNG 23
GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE 25
KABELDIAGRAMME 26
WARTUNG 27
TRAININGSRICHTLINIEN 28
TEILELISTE 29
DETAILZEICHNUNG 30
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber wurde an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Der Aufkleber ist nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.


⚠WARNUNG
• Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
• Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
• Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
• Halten Sie Körper, Kleidung und Haare von allen sich bewegenden Teilen fern.
• Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.

WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie dieses Kraftstation benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. **Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.**

2. **Lesen Sie alle Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen auf der Kraftstation, bevor Sie die Kraftstation benutzen. Verwenden Sie die Kraftstation nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.**

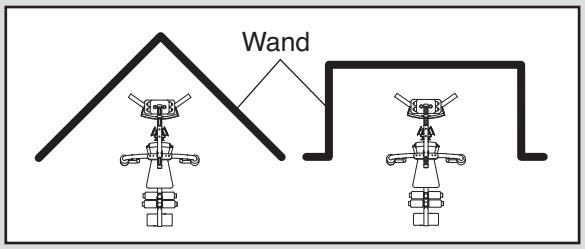
3. **Der Besitzer dieses Geräts trägt die Verantwortung, alle Benutzer der Kraftstation über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.**

4. **Die Kraftstation ist nur zum Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie die Kraftstation nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

5. **Die Kraftstation soll im Haus aufbewahrt werden, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Verwahren Sie die Kraftstation nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon oder in der Nähe von Wasser.**

6. **Stellen Sie die Kraftstation auf eine ebene Fläche und geben Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Sorgen Sie dafür, dass sich genug Freiraum um die Kraftstation herum befindet um aufzusteigen, abzusteigen, und die Kraftstation zu benutzen.**

7. **Diese Kraftstation hat einen offenen Gewichtstoß; der Gewichtstoß darf von keiner Stelle außerhalb des Sichtfelds des Benutzers erreichbar sein. Um Zugriff zu dem Gewichtsstoß zu vermeiden, setzen Sie die Kraftstation in eine Ecke oder in eine Einbuchtung eines Zimmers, wie in der unteren Zeichnung abgebildet. Es darf sich nicht mehr als 1 m Freiraum zwischen der Kraftstation und den angrenzenden Wänden befinden.**



8. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollen von der Kraftstation ferngehalten werden.**

9. **Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Kraftstation, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.**

10. **Tragen Sie während des Trainings zum Schutz der Füße immer Sportschuhe.**

11. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

12. **Die Kraftstation ist so konstruiert, um ein maximales Benutzergewicht von 136 kg tragen zu können. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung.**

13. **Sichern Sie immer nach dem Training den Gewichtsstoß mit dem Riegel und der Sperre ab, um ein unbefugtes Benutzen der Kraftstation zu vermeiden (siehe DEN GEWICHTSSTOß SPERREN auf Seite 24).**

14. **Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Sollte ein Kabel während des Trainings einmal verhaken, unterbrechen Sie sofort das Training und kontrollieren Sie, ob sich das Kabel noch in den Rollen befindet.**

15. **Stehen Sie immer auf der Fußplatte wenn Sie eine Übung durchführen, die ein Umkippen der Kraftstation ermöglichen könnte.**

16. **Lassen Sie niemals die Arme, Beinhebel, Latstange, oder Fußknöchelriemen los, während die Gewichte angehoben sind. Die Gewichte fallen mit großer Wucht herunter.**

17. **Lösen Sie immer die Latstange von der Kraftstation, wenn Sie eine Übung durchführen wozu Sie die Latstange nicht benötigen.**

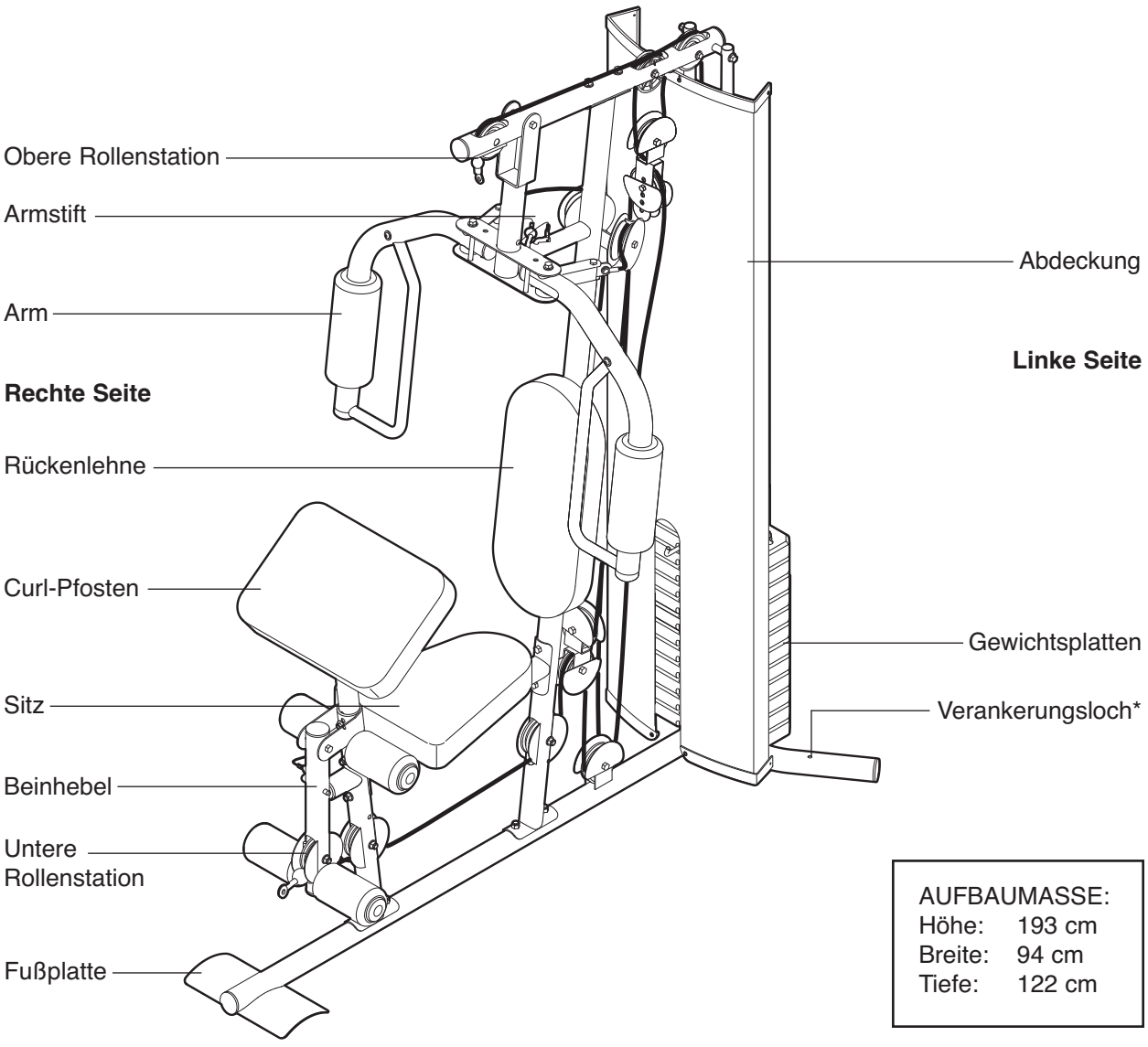
18. **Zu intensives Training kann zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen oder wenn Sie während des Trainings Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.**

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl der vielfältigen WEIDER® PRO 4500 Kraftstation. Die 4500 Kraftstation bietet eine Anzahl von Übungsstationen an, sodass jede Hauptmuskelgruppe des Körpers trainiert werden kann.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Heimfitnessstation in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

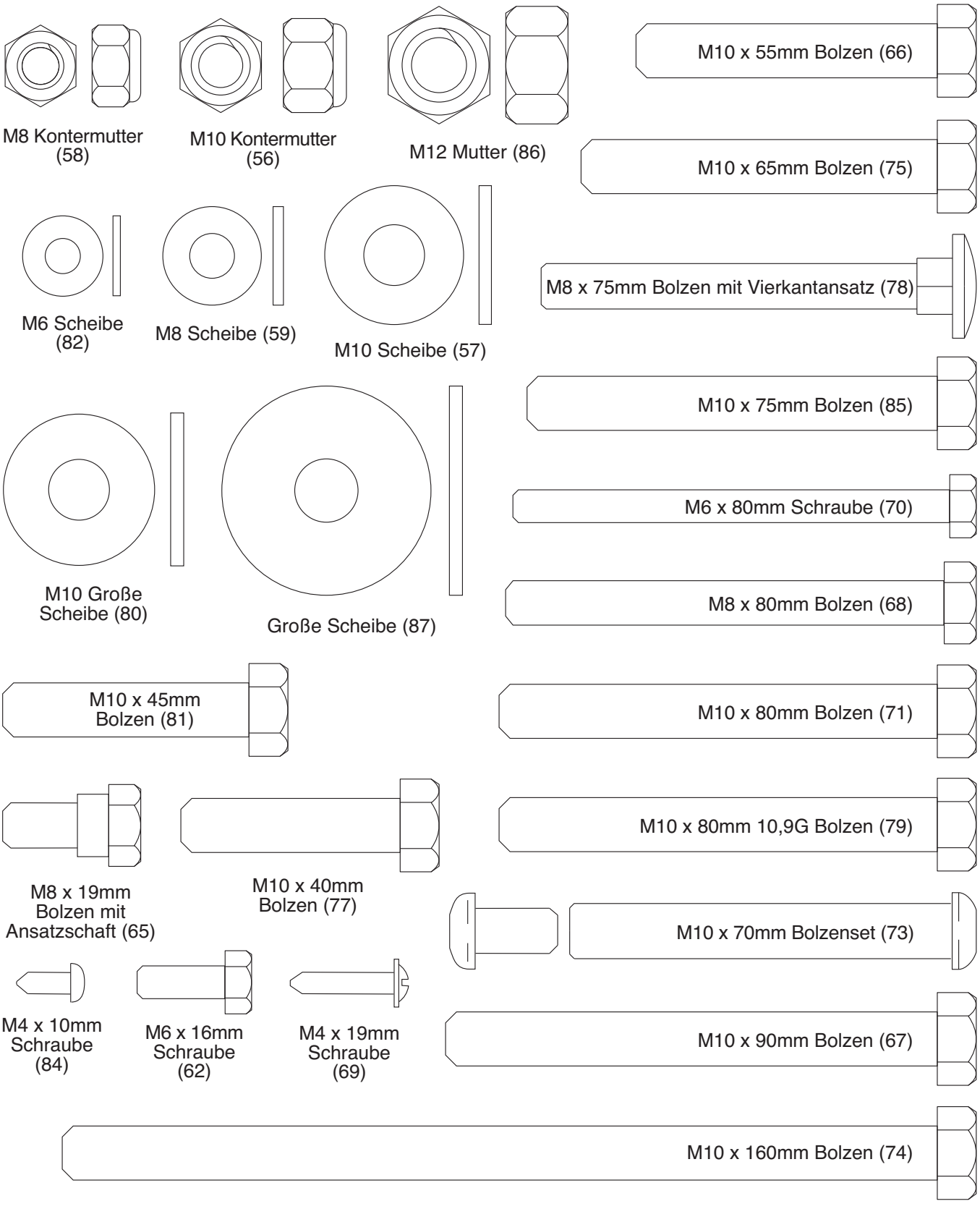


AUFBAUMASSE:
Höhe: 193 cm
Breite: 94 cm
Tiefe: 122 cm

Anmerkung: Die Bezeichnung "Rechte Seite" und "Linke Seite" werden im Zusammenhang mit der Person die am Sitz sitzt gebraucht; sie beziehen sich nicht auf rechts und links in den Abbildungen dieser Bedienungsanleitung. *Falls erwünscht, benutzen Sie die Verankerungslöcher um die Kraftstation in einer festen Position zu sichern.

DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. **Anmerkung: Sollten Sie ein Teil nicht finden können, prüfen Sie nach, ob es nicht schon befestigt wurde.**


M8 Kontermutter (58)
M10 Kontermutter (56)
M12 Mutter (86)
M10 x 55mm Bolzen (66)
M10 x 65mm Bolzen (75)
M6 Scheibe (82)
M8 Scheibe (59)
M10 Scheibe (57)
M8 x 75mm Bolzen mit Vierkantansatz (78)
M10 x 75mm Bolzen (85)
M6 x 80mm Schraube (70)
M10 Große Scheibe (80)
Große Scheibe (87)
M8 x 80mm Bolzen (68)
M10 x 45mm Bolzen (81)
M10 x 80mm Bolzen (71)
M10 x 80mm 10,9G Bolzen (79)
M8 x 19mm Bolzen mit Ansatzschaft (65)
M10 x 40mm Bolzen (77)
M10 x 70mm Bolzenset (73)
M4 x 10mm Schraube (84)
M6 x 16mm Schraube (62)
M4 x 19mm Schraube (69)
M10 x 90mm Bolzen (67)
M10 x 160mm Bolzen (74)

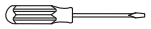
MONTAGE

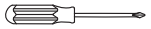
Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie die folgenden Informationen und Anweisungen sorgfältig:

- Zur Montage braucht man zwei Personen.
- Wegen des Gewichts und der Größe, sollte die Kraftstation dort aufgebaut werden wo sie auch benutzt wird. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz haben, um bei der Montage um das Gerät herumlaufen zu können.
- Legen Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie kein Verpackungsmaterial weg, bevor die Montage vollendet ist.
- Verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Teile die DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 6.
- Zur Montage braucht man die folgenden (nicht im Lieferumfang enthaltenen) Werkzeuge:

zwei verstellbare Schraubenschlüssel

einen Gummihammer

einen normalen Schraubendreher 

einen Kreuzschlitzschraubendreher 

Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

Die vier Stufen der Montagedurchführung

Rahmenmontage—Sie werden mit dem Aufbauen der Basis und der Pfosten, die das Gerüst der Kraftstation formen, anfangen.

Armmontage—Während dieser Stufe werden Sie die Arm- und Beinhebel zusammen stellen.

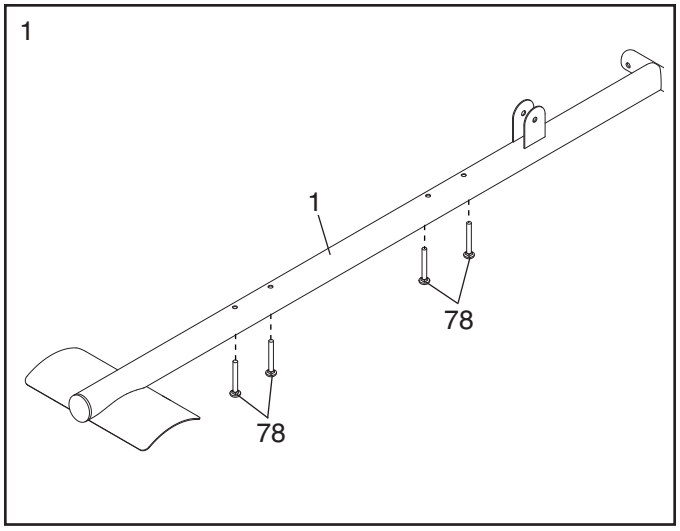
Kabelmontage—Während dieser Stufe werden Sie die Kabel und Rollen, die die Arme mit den Gewichten verbinden, befestigen.

Sitzmontage—Während dieser letzten Stufe werden Sie die Sitze und Rückenlehnen zusammen stellen.

Rahmen Montage

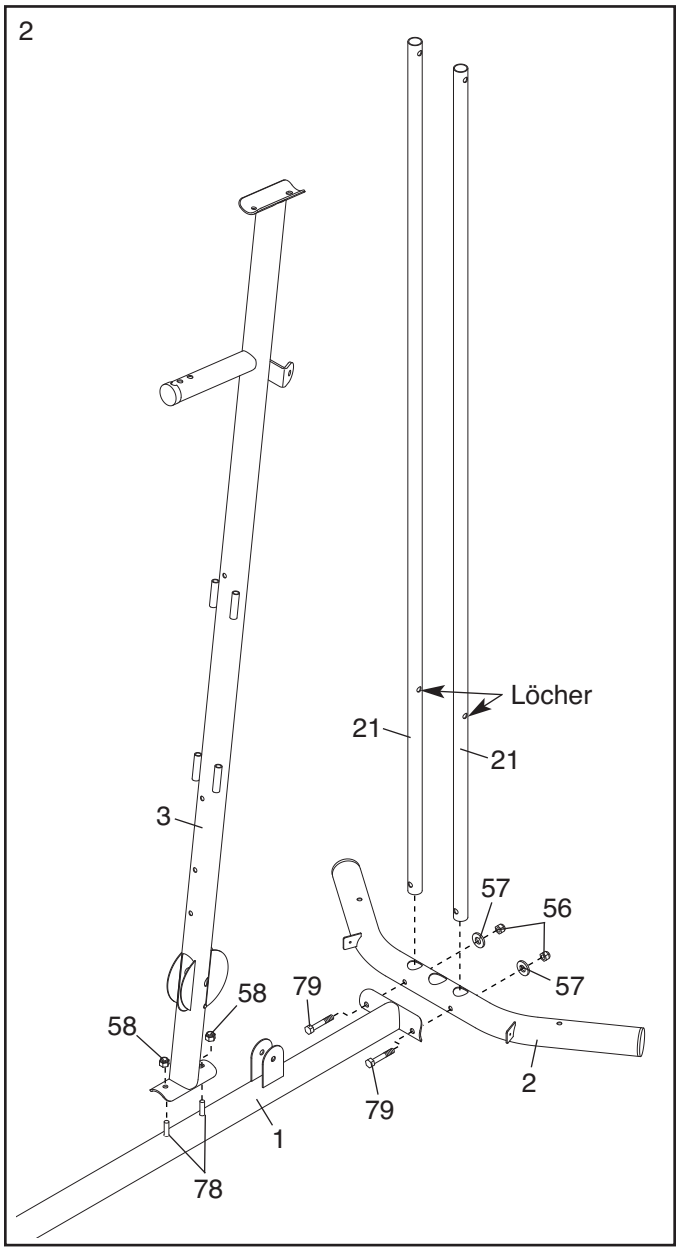
1. **WICHTIG: Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie die Montagetips auf Seite 7.**

   Fügen Sie vier M8 x 75mm Bolzen mit Vierkantansatz (78) durch die Basis (1) hinauf ein. **Anmerkung: Es könnte hilfreich sein, ein Stück Klebeband über die Bolzenköpfe zu kleben, um diese an der Stelle zu halten.**



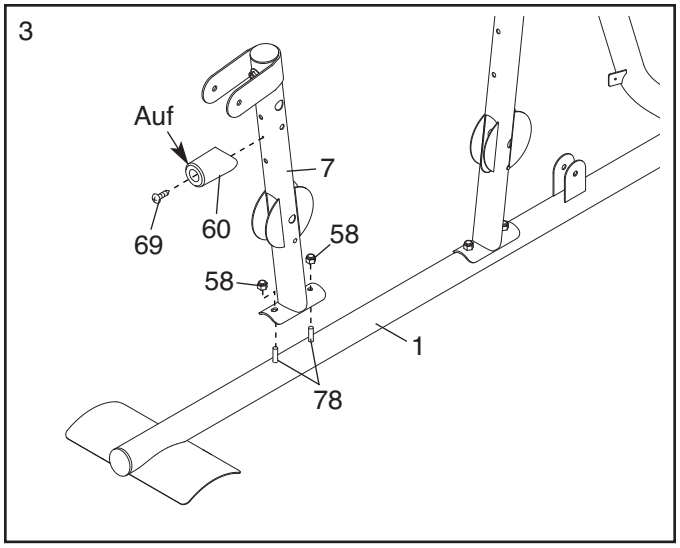
2. Legen Sie die zwei Gewichtsführung (21) so aus, dass die angezeigten Löcher sich näher zu den unteren Enden befinden. Befestigen Sie die zwei Gewichtsführung und die Basis (1) an den Stabilisator (2) mit zwei M10 x 80mm 10,9G Bolzen (79), zwei M10 Scheiben (57), und zwei M10 Kontermuttern (56). **Ziehen Sie die Kontermuttern fest.**

   Befestigen Sie den Pfosten (3) an die Basis (1) mit den zwei angedeuteten M8 x 75mm Bolzen mit Vierkantansatz (78) und zwei M8 Kontermuttern (58). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**



3. Befestigen Sie das Vorderbein (7) an die Basis (1) mit den zwei angezeigten M8 x 75mm Bolzen mit Vierkantansatz (78) und zwei M8 Kontermuttern (58). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**

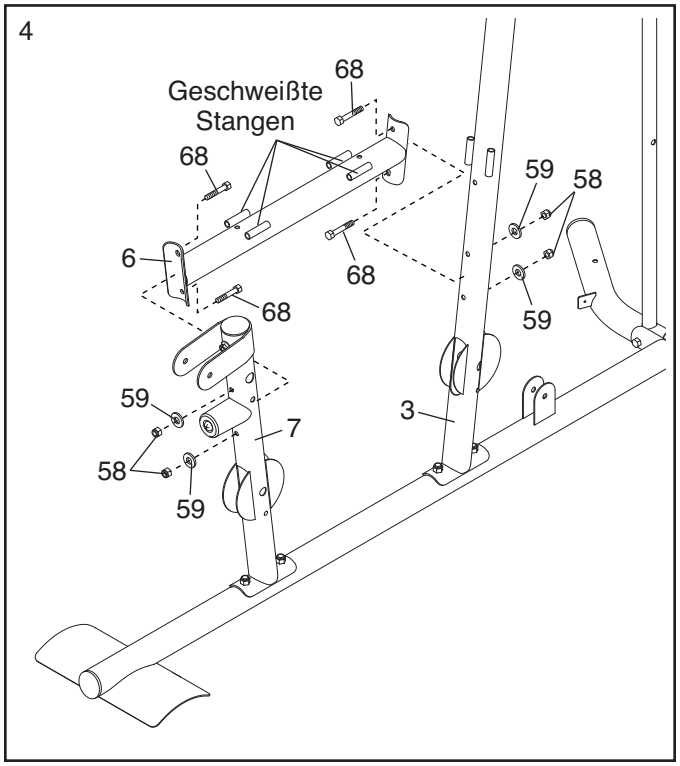
   Befestigen Sie den Beinstoßdämpfer (60) an das Vorderbein (7) mit einer M4 x 19mm Schraube (69). **Sorgen Sie dafür, dass das Ende des Beinstoßdämpfers nach oben zeigt.**



4. Halten Sie den Sitzrahmen (6) zwischen den Pfosten (3) und das Vorderbein (7). Richten Sie den Sitzrahmen so aus, dass die geschweißten Stangen sich näher zum Pfosten befinden.

   Befestigen Sie den Sitzrahmen (6) an den Pfosten (3) mit zwei M8 x 80mm Bolzen (68), zwei M8 Scheiben (59), und zwei M8 Kontermuttern (58). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**

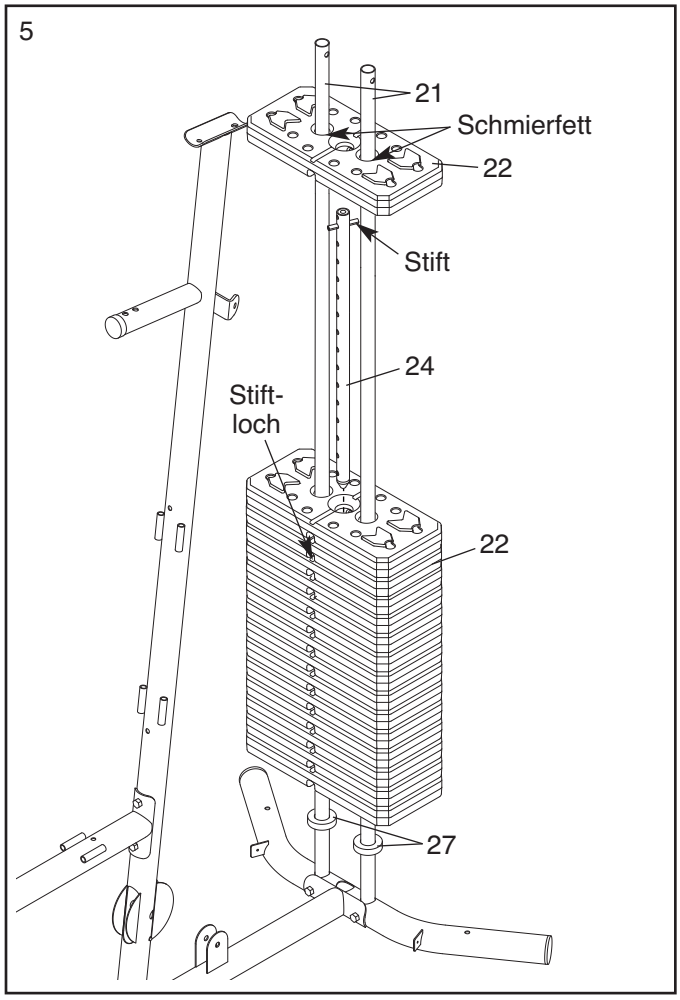
   Befestigen Sie den Sitzrahmen (6) an das Vorderbein (7) auf die gleiche Weise.



5. Schieben Sie die zwei Gewichtsstoßdämpfer (27) auf die Gewichtsführung (21) auf. Legen Sie vierzehn Gewichte (22) so aus, sodass sich die Stiftlöcher auf der Unterseite befinden, und schieben Sie die Gewichte auf die Gewichtsführung auf.

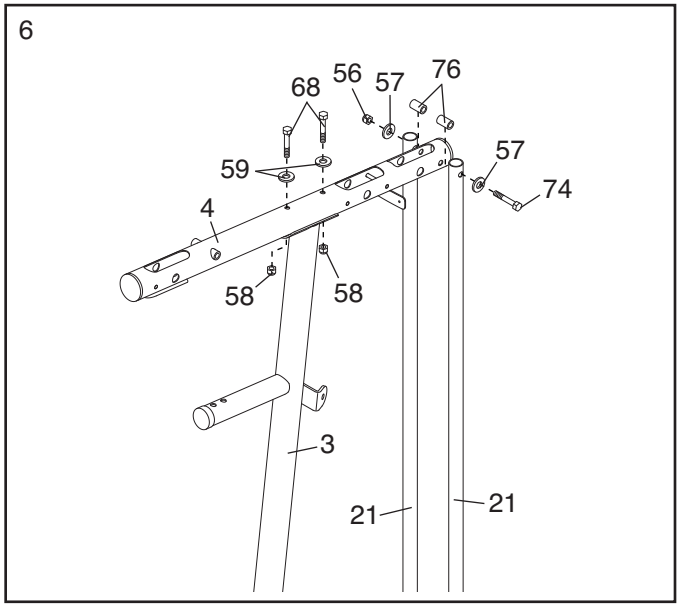
   Fügen Sie die Gewichtsröhre (24) in die vierzehn Gewichte (22) ein. **Sorgen Sie dafür, dass der Stift auf der Gewichtsröhre wie abgebildet ausgerichtet ist.**

   Mit Hilfe des mitgelieferten Schmierfett-Päckchens, schmieren Sie die angezeigten Löcher in einem Gewicht (22) ein. Schieben Sie das Gewicht auf die Gewichtsführung (21) auf.



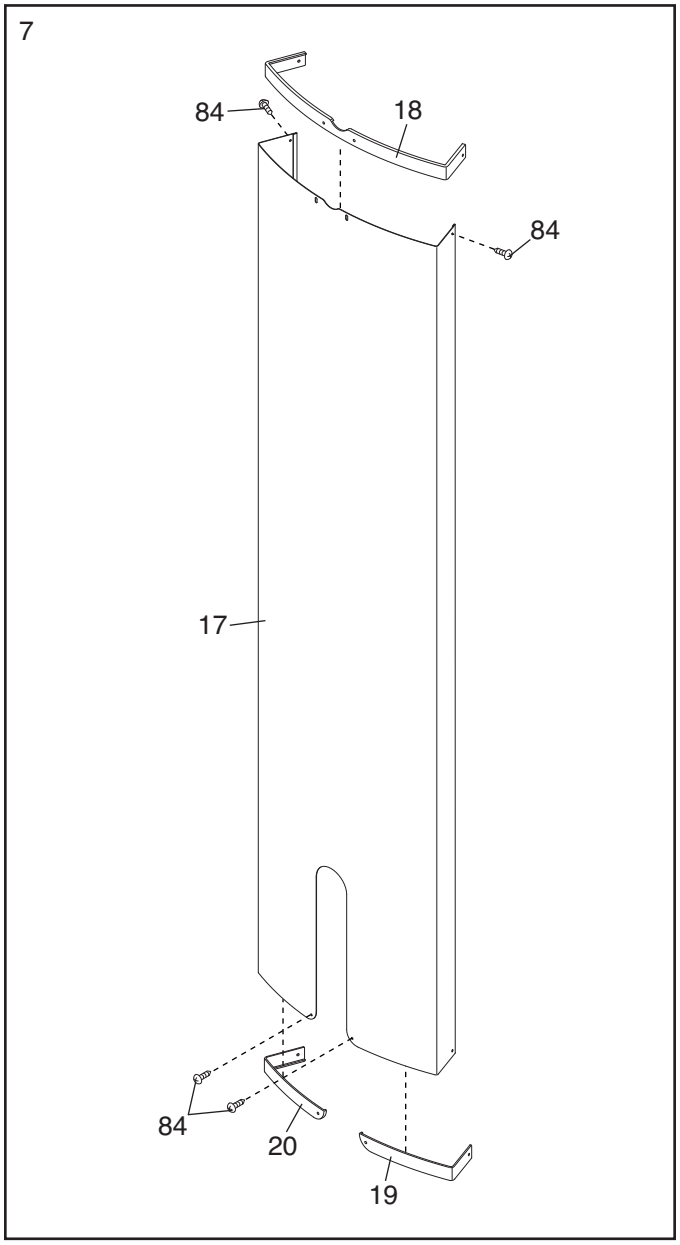
6. Befestigen Sie den oberen Rahmen (4) an den Pfosten (3) mit zwei M8 x 80mm Bolzen (68), zwei M8 Scheiben (59), und zwei M8 Kontermuttern (58). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**

   Befestigen Sie den oberen Rahmen (4) zwischen den Gewichtsführung (21) mit einem M10 x 160mm Bolzen (74), zwei M10 Scheiben (57), zwei 13mm Abstandhalter (76), und einer M10 Kontermutter (56). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**



7. Befestigen Sie die linke Kappe (19) und die rechte Kappe (20) an die Unterseite der Abdeckung (17) mit zwei M4 x 10mm Schrauben (84).

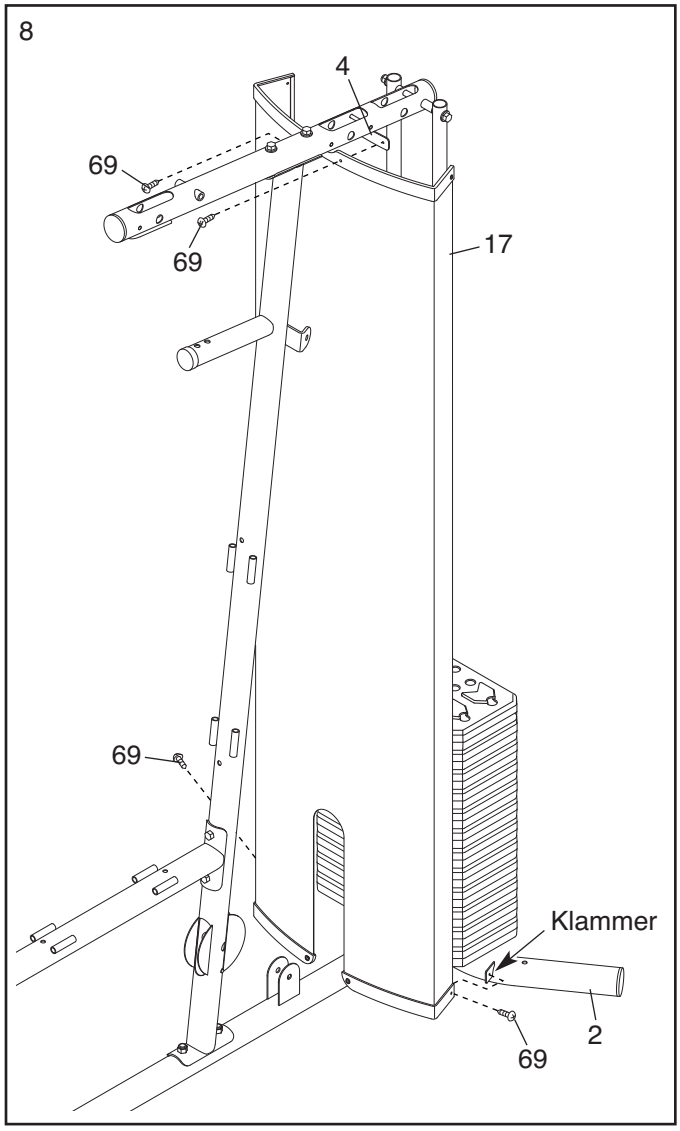
   Befestigen Sie die obere Kappe (18) an das Oberteil der Abdeckung (17) mit zwei M4 x 10mm Schrauben (84).



8. Befestigen Sie die Abdeckung (17) an den oberen Rahmen (4) mit zwei M4 x 19mm Schrauben (69).

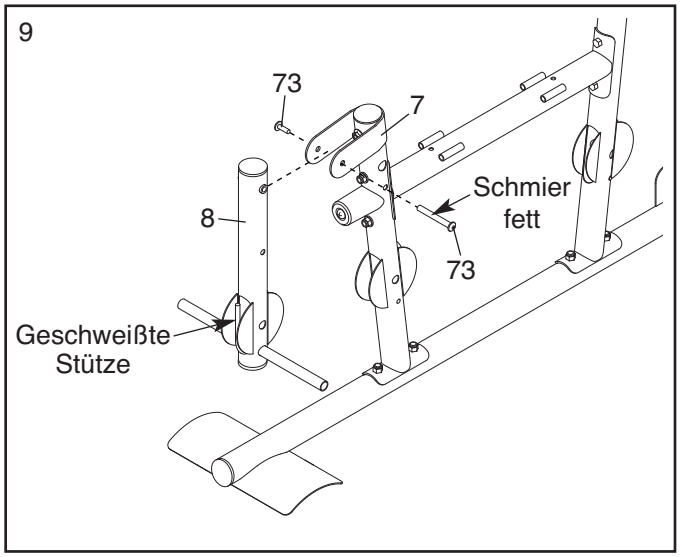
   Befestigen Sie die Abdeckung (17) an die Klammern auf dem Stabilisator (2) mit zwei M4 x 19mm Schrauben (69). **Sorgen Sie dafür, dass sich die Klammern auf der Innenseite der Abdeckung befinden.**

   Siehe Schritte 2–6. Ziehen Sie die Kontermuttern (56, 58), die in diesen Schritten verwendet werden, fest.



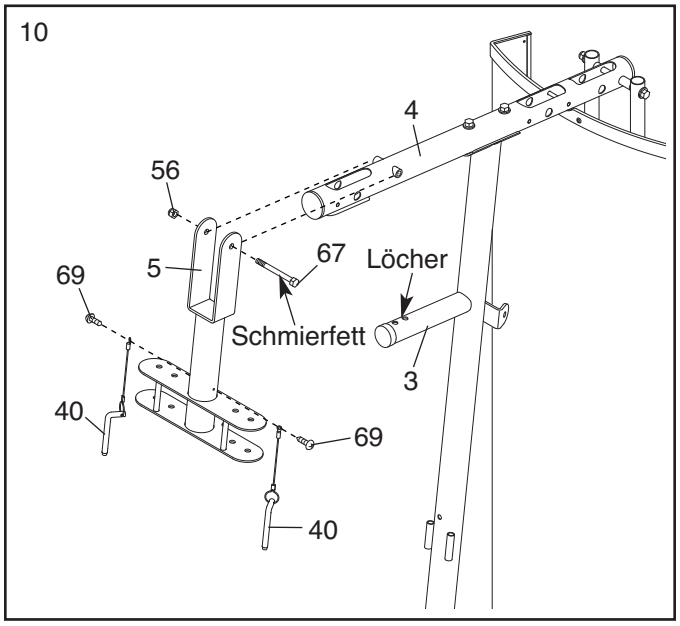
Arm Montage

9. Schmieren Sie Schmierfett auf den M10 x 70mm Bolzenset (73). Legen Sie den Beinhebel (8) so aus, sodass sich die geschweißte Stütze auf der angezeigten Seite befindet. Befestigen Sie den Beinhebel mit dem Bolzensatz am Vorderbein (7). **Ziehen Sie den Bolzenset nicht zu sehr an; der Beinhebel muss sich frei drehen können.**



10. Schmieren Sie Schmierfett auf einen M10 x 90mm Bolzen (67). Befestigen Sie den Drehrahmen (5) an den oberen Rahmen (4) mit dem Linsenbolzen und einer M10 Kontermutter (56). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu sehr fest; der Drehrahmen muss sich frei drehen können.**

    Befestigen Sie die zwei Armstifte (40) an den Drehrahmen (5) mit zwei M4 x 19mm Schrauben (69). Fügen Sie die Armstifte in den zwei Löchern im Pfosten (3) ein.



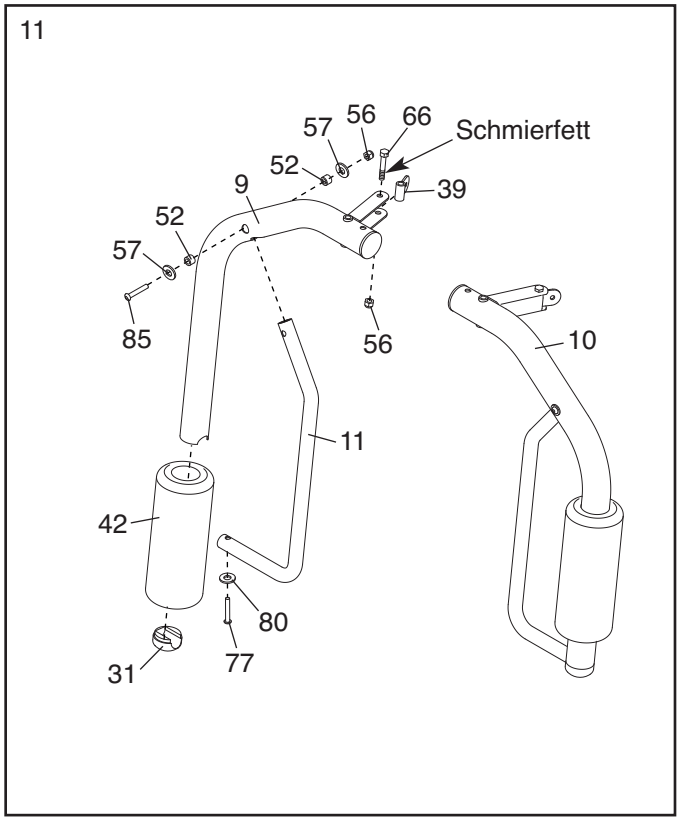
11. Schmieren Sie Schmierfett auf einen M10 x 55mm Bolzen (66). Befestigen Sie ein Kabelgelenk (39) an den rechten Arm (9) mit dem Linsenbolzen und einer M10 Kontermutter (56). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; das Kabelgelenk muss sich frei drehen können.**

    Befeuchten Sie die Innenseite eines großen Schaumstoffpolsters (42) mit Seifenwasser. Schieben Sie den großen Schaumstoffpolster auf den rechten Arm (9) auf.

    Befestigen Sie das obere Ende eines Griffes (11) an den rechten Arm (9) mit einem M10 x 75mm Bolzen (85), zwei M10 Scheiben (57), zwei 16mm Abstandhalter (52), und einer M10 Kontermutter (56). **Ziehen Sie den Linsenbolzen noch nicht fest.**

    Drücken Sie eine Griffhebelkappe (31) in den rechten Arm (9) ein. Befestigen Sie das untere Ende des Griffs (11) an den rechten Arm mit einem M10 x 40mm Bolzen (77) und einer M10 großen Scheibe (80). **Ziehen Sie die M10 x 75mm Bolzen (85) fest.**

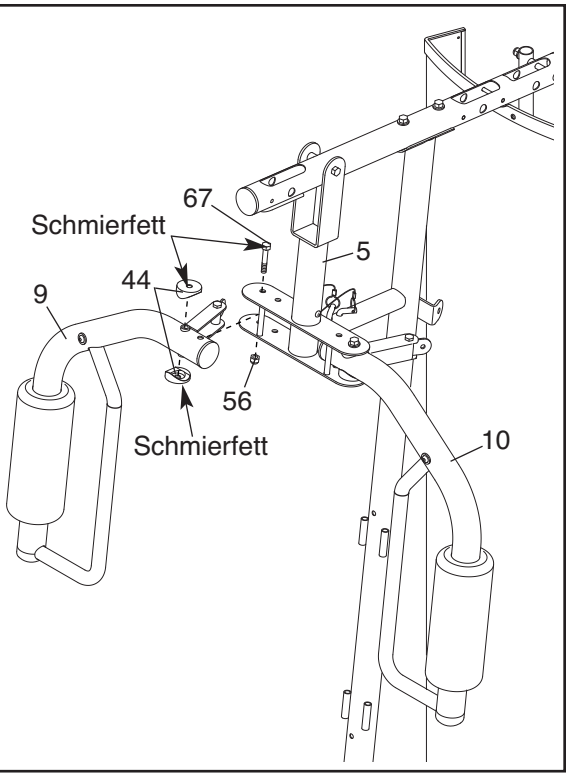
    Montieren Sie den linken Arm (10) auf die gleiche Weise.



12. Schmieren Sie Schmierfett auf einen M10 x 90mm Bolzen (67) und zwei Armbuchsen (44). Befestigen Sie den rechten Arm (9) an den Drehrahmen (5) mit dem Linsenbolzen, den zwei Armbuchsen, und einer M10 Kontermutter (56). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an; der rechte Arm muss sich frei drehen können.**

    Befestigen Sie den linken Arm (10) an den Drehrahmen (5) auf die gleiche Weise.

12

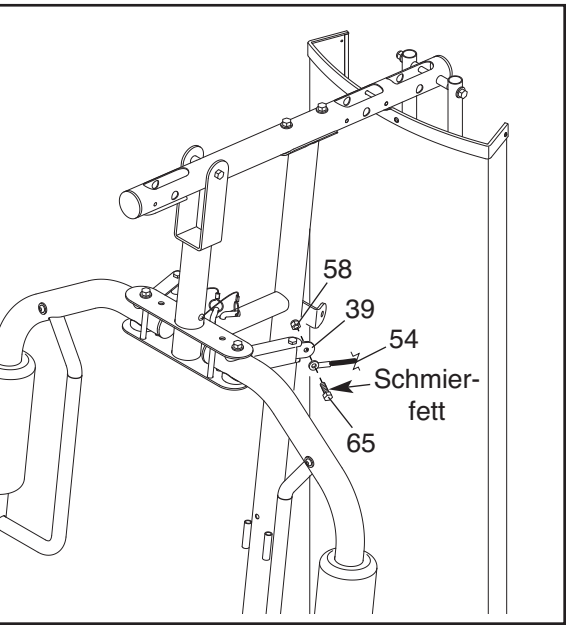


Kabel Montage

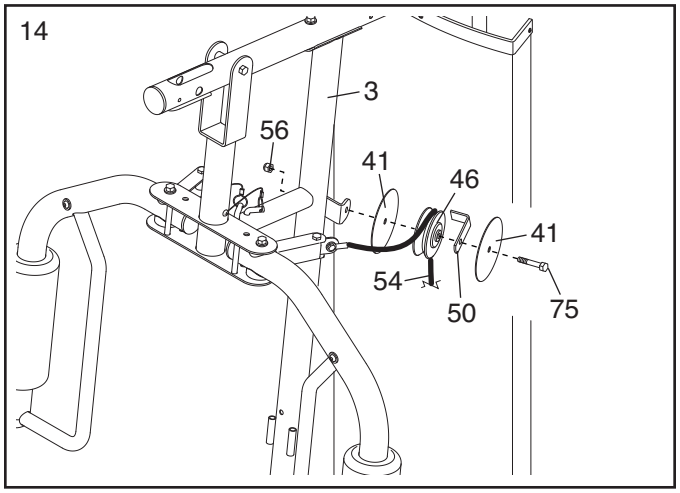
13. **Beziehen Sie sich auf die KABELDIAGRAMME auf Seite 26, während Sie die Kabel identifizieren und montieren.**

    Identifizieren Sie das Armkabel (54). Schmieren Sie Schmierfett auf einen M8 x 19mm Bolzen mit Ansatzschaft (65). Befestigen Sie das Armkabel an das angezeigte Kabelgelenk (39) mit dem Bolzen mit Ansatzschaft und einer M8 Kontermutter (58). **Sorgen Sie dafür, dass sich das Kabel um den Bolzen mit Ansatzschaft frei herum bewegen kann.**

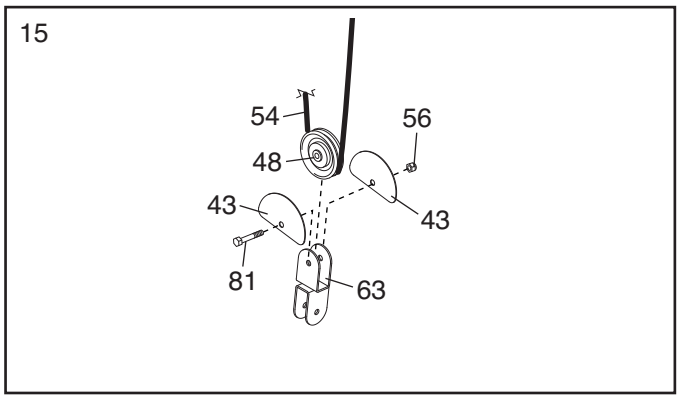
13



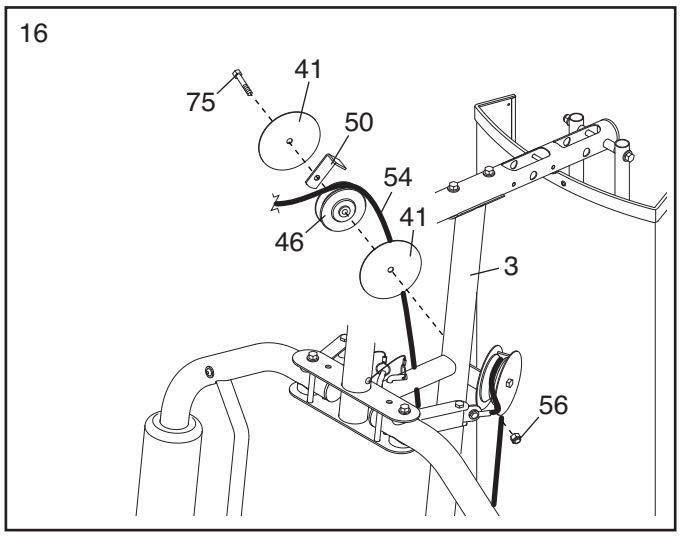
14. Leiten Sie das Armkabel (54) über eine V-Rolle (46). Befestigen Sie die V-Rolle, eine große Kabelklappe (50), und zwei Schutzvorrichtungen (41) an den Pfosten (3) mit einem M10 x 65mm Bolzen (75) und einer M10 Kontermutter (56). **Sorgen Sie dafür, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, sodass es das Kabel in der Rille der V-Rolle hält.**



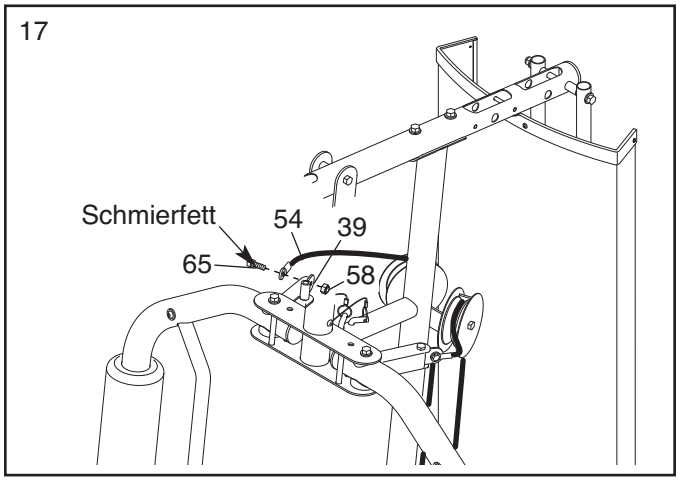
15. Leiten Sie das Armkabel (54) unter einer 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle und zwei Halbschutzstücke (43) an die doppelte U-Klammer (63) mit einem M10 x 45mm Bolzen (81) und einer M10 Kontermutter (56). **Sorgen Sie dafür, dass sich die Halbschutzstücke auf der Aussenseite der doppelten U-Klammer, wie abgebildet, befinden.**



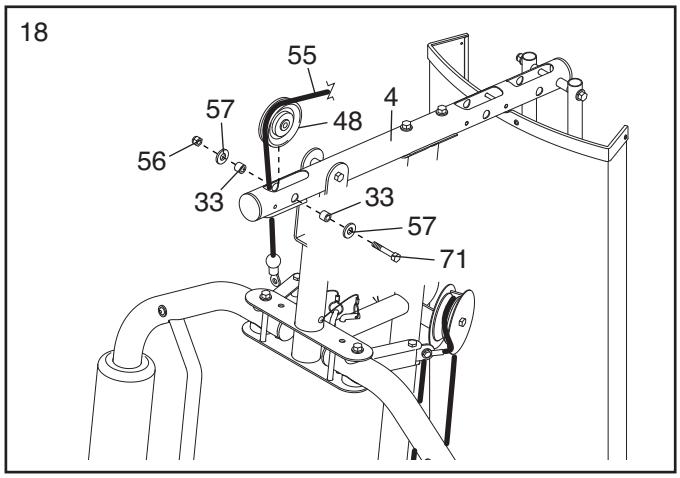
16. Leiten Sie das Armkabel (54) über eine V-Rolle (46). Befestigen Sie die V-Rolle, eine große Kabelklappe (50), und zwei Schutzvorrichtungen (41) an den Pfosten (3) mit einem M10 x 65mm Bolzen (75) und einer M10 Kontermutter (56). **Sorgen Sie dafür, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, sodass es das Kabel in der Rille der V-Rolle hält.**



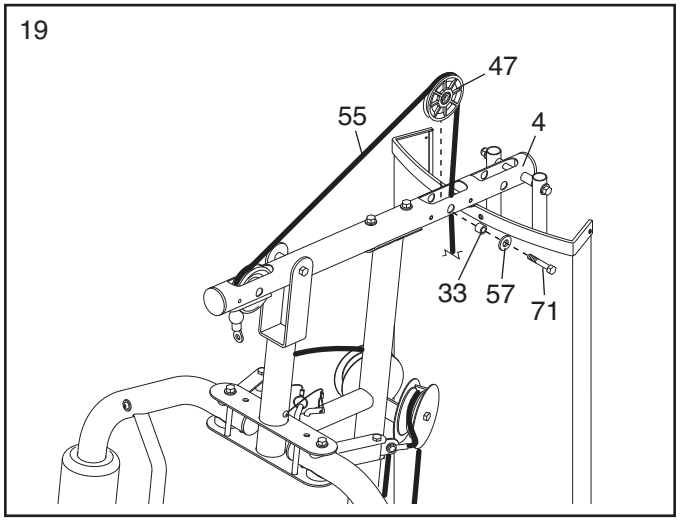
17. Schmieren Sie Schmierfett auf einem M8 x 19mm Bolzen mit Ansatzschaft (65). Befestigen Sie das Armkabel (54) an das angezeigte Kabelgelenk (39) mit dem Bolzen mit Ansatzschaft und einer M8 Kontermutter (58). **Sorgen Sie dafür, dass sich das Kabel frei um den Bolzen mit Ansatzschaft drehen kann.**



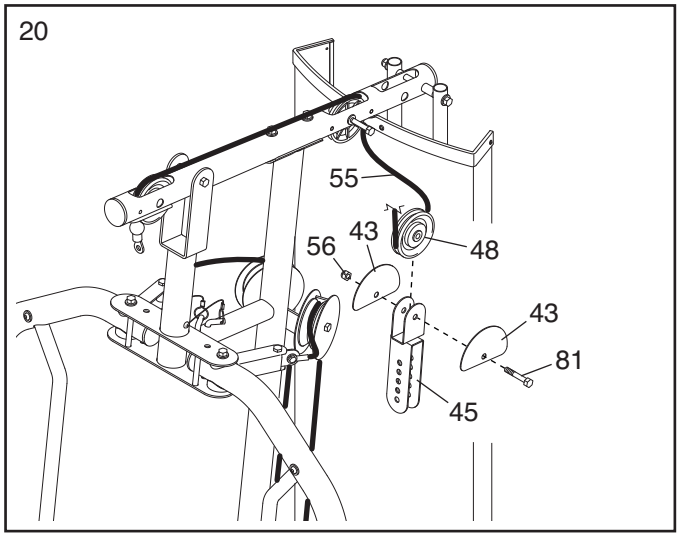
18. **Identifizieren Sie das hohe Kabel (55).** Leiten Sie das hohe Kabel nach oben durch den oberen Rahmen (4) und über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle innerhalb des oberen Rahmens mit einem M10 x 80mm Bolzen (71), zwei M10 Scheiben (57), zwei 19mm Abstandhalter (33), und einer M10 Kontermutter (56).



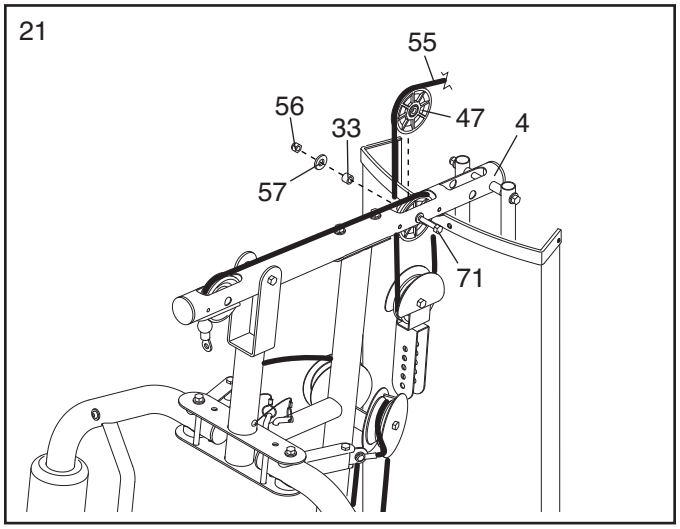
19. Leiten Sie das hohe Kabel (55) über eine 90mm Dünne Rolle (47) und durch den oberen Rahmen (4) hinunter. Befestigen Sie die Dünne Rolle innerhalb des oberen Rahmens mit einem M10 x 80mm Bolzen (71), einer M10 Scheibe (57), und einem 19mm Abstandhalter (33). **Sorgen Sie dafür, dass die Dünne Rolle nicht aus dem oberen Rahmen hinausfällt, während Sie Schritte 20 und 21 beenden.**



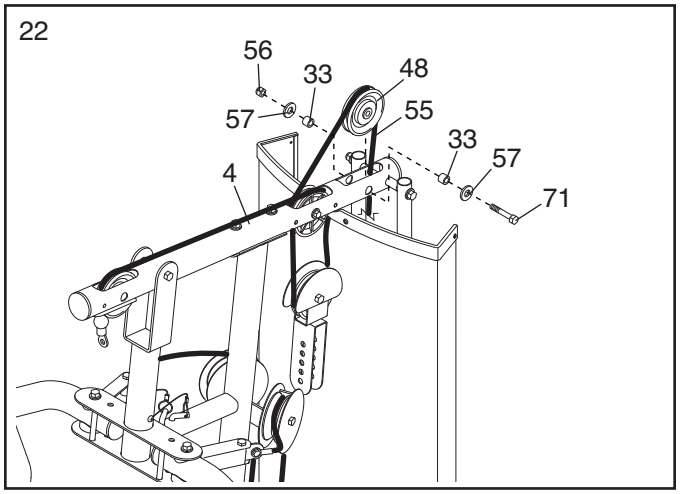
20. Wickeln Sie das hohe Kabel (55) unter die 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle und zwei Halbschutzstücke (43) am oberen Loch in der verstellbaren U-Klammer (45) mit einem M10 x 45mm Bolzen (81) und einer M10 Kontermutter (56). **Sorgen Sie dafür, dass sich die Halbschutzstücke auf der Außenseite der verstellbaren U-Klammer befinden.**



21. Leiten Sie das hohe Kabel (55) nach oben durch den oberen Rahmen (4) und über eine 90mm Dünne Rolle (47). Befestigen Sie die dünne Rolle innerhalb des oberen Rahmens mit einem M10 x 80mm Bolzen (71) welches in Schritt 19 verwendet wird, ein 19mm Abstandhalter (33), eine M10 Scheibe (57), und eine M10 Kontermutter (56).

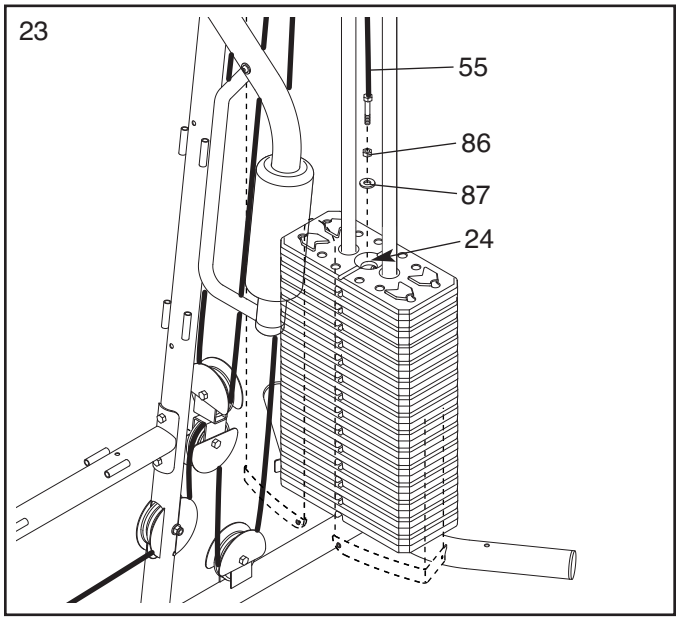


22. Leiten Sie das hohe Kabel (55) über eine 90mm Rolle (48) und nach unten durch den oberen Rahmen (4). Befestigen Sie die Rolle innerhalb des oberen Rahmens mit einem M10 x 80mm Bolzen (71), zwei M10 Scheiben (57), zwei 19mm Abstandhalter (33), und einer M10 Kontermutter (56).



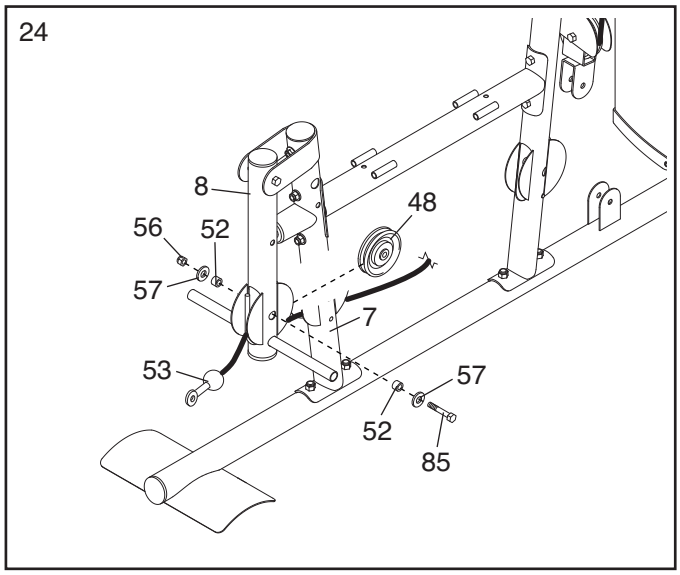
23. Drehen Sie eine M12 Mutter (86) vollständig auf das hohe Kabel (55) auf. Legen Sie eine große Scheibe (87) oberhalb der Gewichtsröhre (24).

    Ziehen Sie das hohe Kabel (55) in die Gewichtsröhre (24) fest, bis der ganze Durchhang von den Kabeln entfernt ist. Ziehen Sie die M12 Mutter (86) gegen die große Scheibe (87) fest.

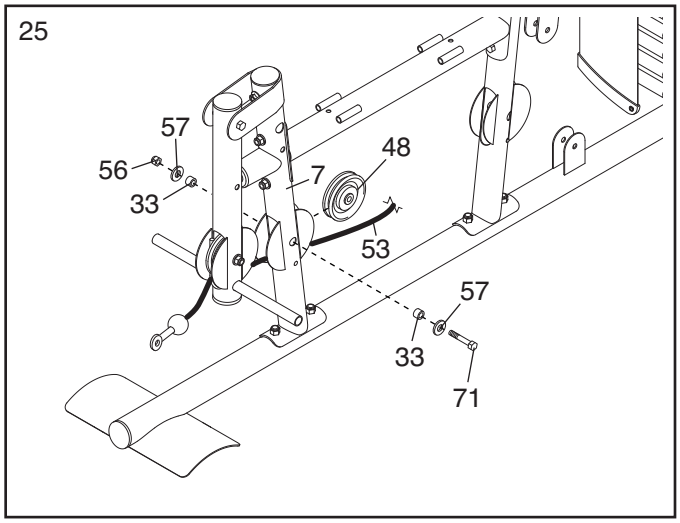


24. **Identifizieren Sie das niedrige Kabel (53).** Leiten Sie das niedrige Kabel durch den Beinhebel (8) und das Vorderbein (7) durch.

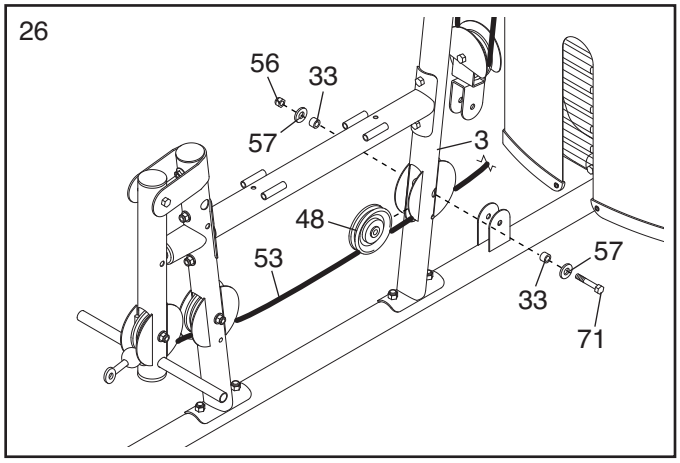
    Befestigen Sie eine 90mm Rolle (48) innerhalb des Beinhebels (8), über das niedrige Kabel (53), mit einem M10 x 75mm Bolzen (85), zwei M10 Scheiben (57), zwei 16mm Abstandhalter (52), und einer M10 Kontermutter (56).



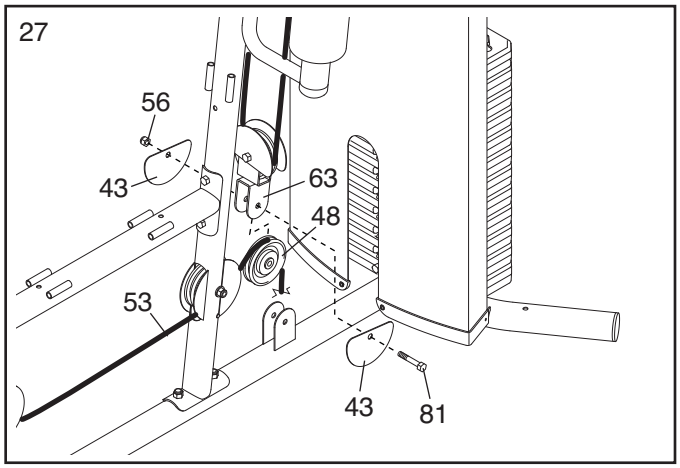
25. Befestigen Sie eine 90mm Rolle (48) innerhalb des Vorderbeins (7), über das niedrige Kabel (53), mit einem M10 x 80mm Bolzen (71), zwei M10 Scheiben (57), zwei 19mm Abstandhalter (33), und einer M10 Kontermutter (56).



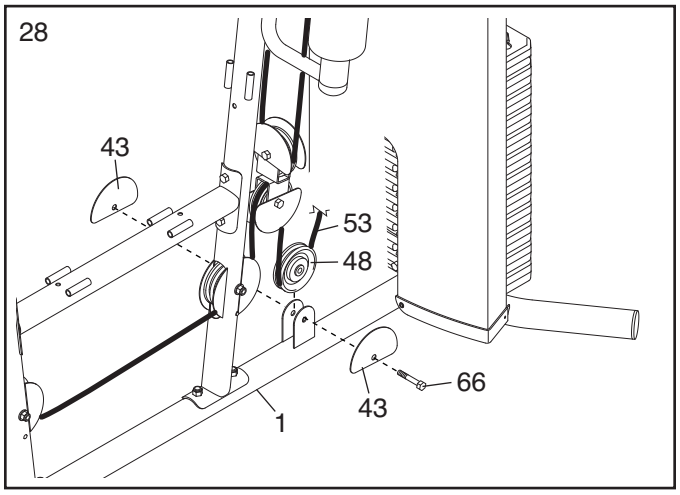
26. Befestigen Sie eine 90mm Rolle (48) innerhalb des Pfostens (3), über das niedrige Kabel (53), mit einem M10 x 80mm Bolzen (71), zwei M10 Scheiben (57), zwei 19mm Abstandhalter (33), und einer M10 Kontermutter (56).



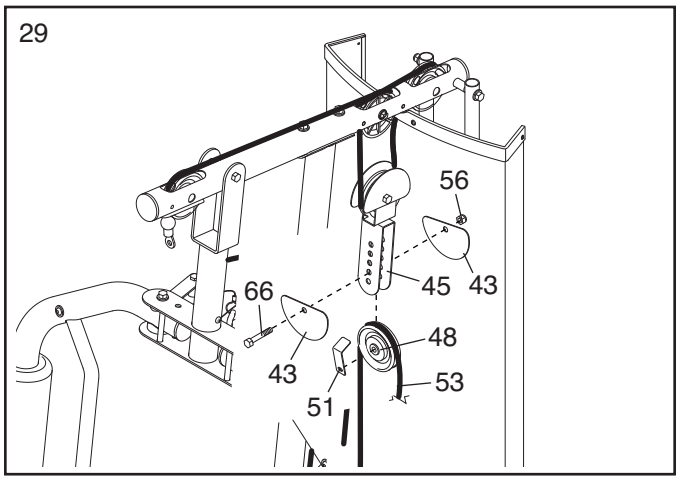
27. Leiten Sie das niedrige Kabel (53) über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle und zwei Halbschutzstücke (43) an die doppelte U-Klammer (63) mit einem M10 x 45mm Bolzen (81) und einer M10 Kontermutter (56). **Sorgen Sie dafür, dass sich die Halbschutzstücke auf der Außenseite der doppelten U-Klammer, wie angezeigt, befinden.**



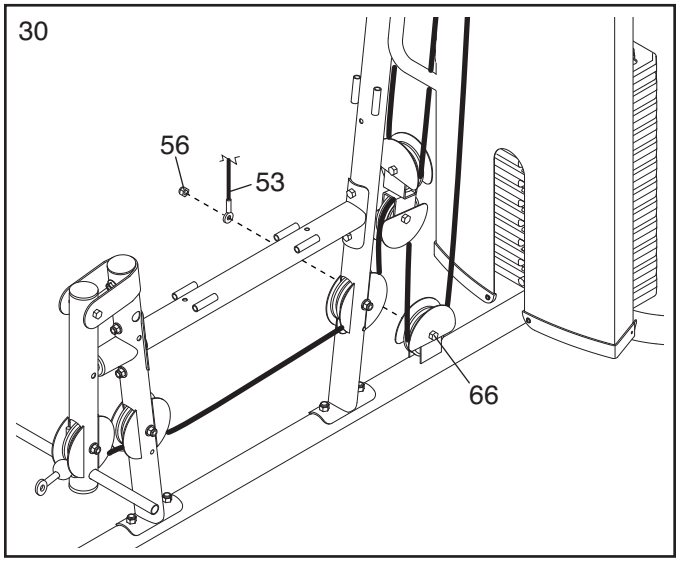
28. Leiten Sie das niedrige Kabel (53) unter eine 90mm Rolle (48). Fügen Sie einen M10 x 55mm Bolzen (66) durch zwei Halbschutzstücke (43), die Basis (1), und die Rolle. **Sorgen Sie dafür, dass sich die Halbschutzstücke auf der Außenseite der Klammer, wie angezeigt, befinden.**



29. Leiten Sie das niedrige Kabel (53) über eine 90mm Rolle (48). Befestigen Sie die Rolle, eine Kabelklappe (51), und zwei Halbschutzstücke (43) an die verstellbare U-Klammer (45) am zweiten Loch von unten mit einem M10 x 55mm Bolzen (66) und einer M10 Kontermutter (56).

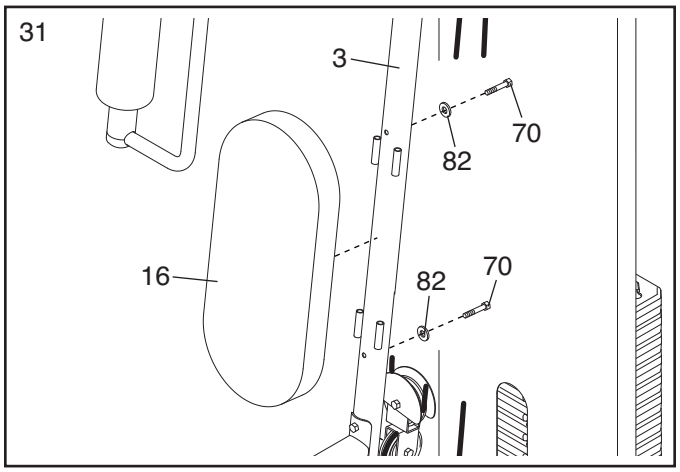


30. Befestigen Sie das niedrige Kabel (53) an den M10 x 55mm Bolzen (66) der in Schritt 28 verwendet wird, mit einer M10 Kontermutter (56).

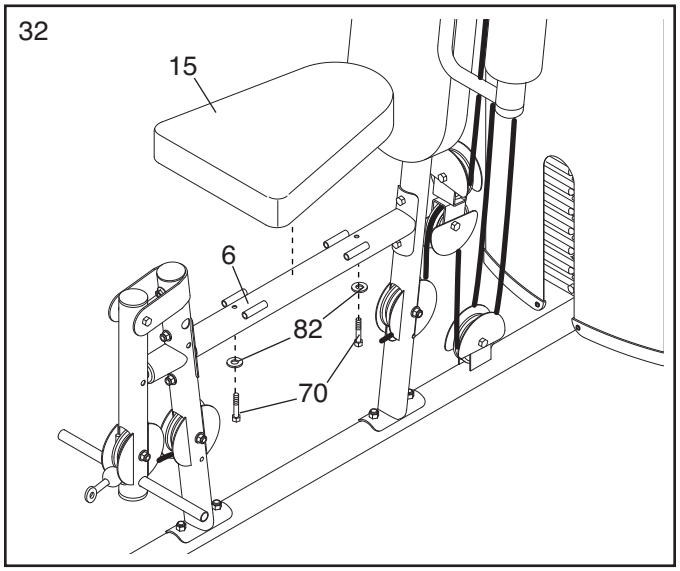


Sitz Montage

31. Befestigen Sie die Rückenlehne (16) an den Pfosten (3) mit zwei M6 x 80mm Schrauben (70) und zwei M6 Scheiben (82).

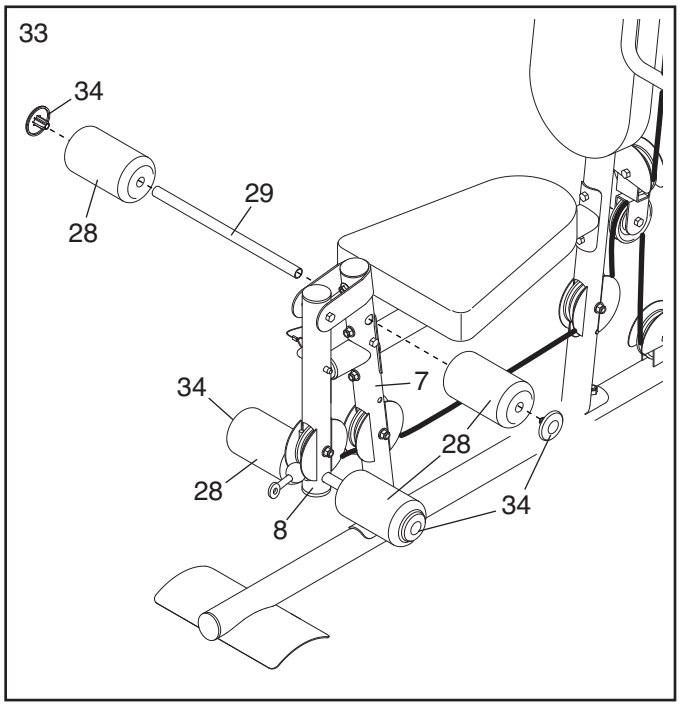


32. Befestigen Sie den Sitz (15) an den Sitzrahmen (6) mit zwei M6 x 80mm Schrauben (70) und zwei M6 Scheiben (82).

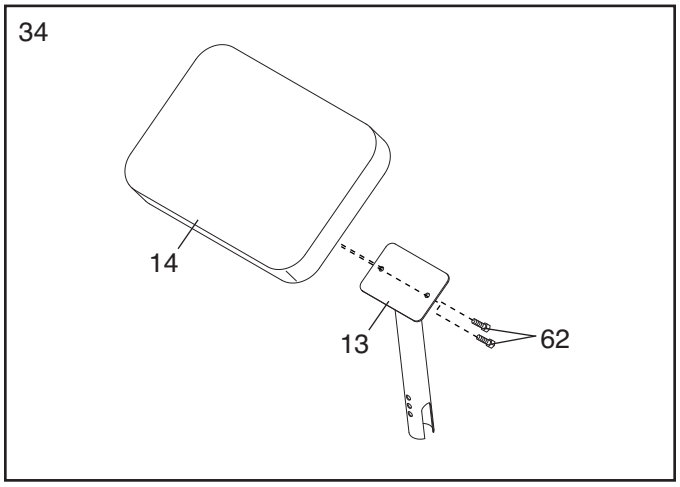


33. Fügen Sie das Polsterrohr (29) in das Vorderbein (7) ein. Schieben Sie zwei kleine Schaumstoffpolster (28) auf das Polsterrohr auf. Dann, drücken Sie zwei Polsterkappen (34) auf das Polsterrohr auf.

    Schieben Sie zwei kleine Schaumstoffpolster (28) auf den Beinhebel (8) auf. Drücken Sie zwei Polsterkappen (34) auf den Beinhebel auf.



34. Legen Sie das Curlpolster (14) so aus, sodass die Löcher auf der Rückseite näher zum unteren Rand liegen. Befestigen Sie das Curlpolster an die Curl-Pfosten (13) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (62).



35. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Wie man diese verbleibenden Teile verwendet, wird im Abschnitt EINSTELLUNG, der auf Seite 23 beginnt, erklärt.

    Bevor man die Kraftstation in Betrieb nimmt, soll man an jedem Kabel ein paar Mal ziehen, um sicher zu gehen, dass sich alle Kabel leicht über die Rollen bewegen. Sollte eines der Kabel sich nicht leicht bewegen lassen, finden Sie das Problem und korrigieren Sie es. **WICHTIG: Wenn man die Kabel nicht richtig installiert, können Sie bei Benutzen von schwereren Gewichten leicht beschädigt werden. Siehe die KABELDIAGRAMME auf Seite 26 dieser Bedienungsanleitung als Referenz für die richtige Kabelleitung. Sollten die Kabel zu locker sein, dann muss man die Kabel fester anziehen. Siehe WARTUNG auf Seite 27.**

EINSTELLUNG

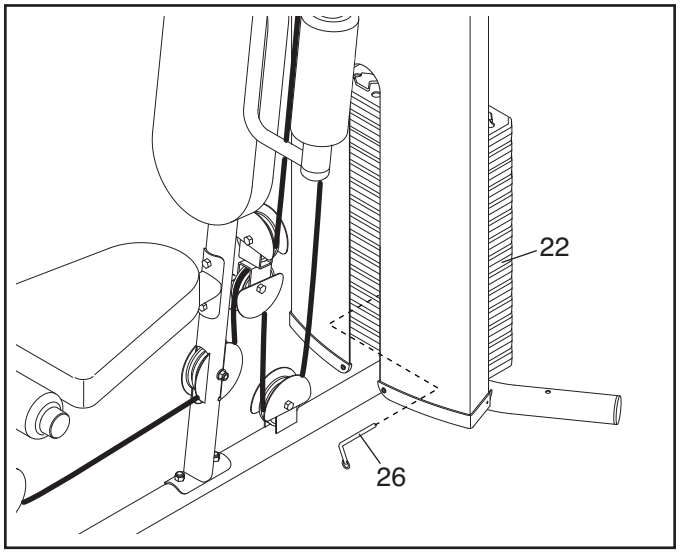
In diesem Abschnitt wird erklärt, wie man die Kraftstation verstellt. Auf Seite 28 der TRAININGSRICHTLINIEN finden Sie wichtige Informationen, um die besten Resultate aus einem Trainingsprogramm herauszuholen. Auf dem beiliegenden Trainingsposter werden die richtigen Ausführungen verschiedener Übungen demonstriert.

Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Kraftstation, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort. Man kann die Kraftstation mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel reinigen. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel zur Reinigung.

DIE GEWICHTSEINSTELLUNG ÄNDERN

Um die Einstellung des Gewichtstoßes zu ändern, fügen Sie den Gewichtsstift (26) unter das gewünschte Gewicht (22). Fügen Sie den Gewichtsstift so ein, dass das gebogene Ende das Gewicht berührt, und dann drehen Sie das gebogene Ende nach unten. **Anmerkung: Verwenden Sie die obere Gewicht nicht als einziges Gewicht.**

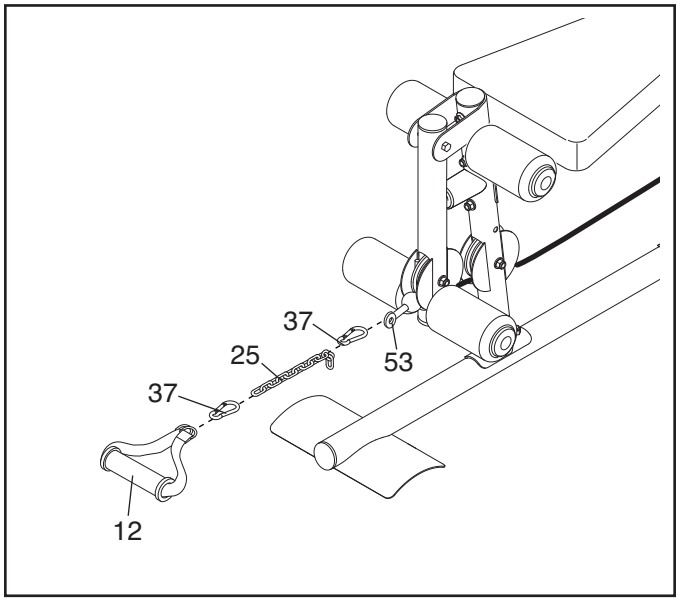
Anmerkung: Wegen der Kabel und den Rollen, könnte sich die Menge an Widerstand bei jeder Übungsstation im Vergleich zu der Gewichtseinstellung ändern. Benutzen Sie die GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE auf Seite 25 um die ungefähre Anzahl an Widerstand bei jeder Gewichtsstation zu finden.



DEN ZUBEHÖR AN EINE ROLLENSTATION BEFESTIGEN

Befestigen Sie den Fußknöchelriemen (12) an das niedrige Kabel (53) an der niedrigen Rollenstation mit einem Karabinerhaken (37). Für manche Übungen muss man die Kette (25) zwischen der Ruderstange und dem Kabel mit zwei Karabinerhaken befestigen. **Stellen Sie die Länge der Kette zwischen der Ruderstange und dem Kabel so ein, dass sich die Ruderstange in der richtigen Ausgangsposition für die auszuführende Übung befindet.**

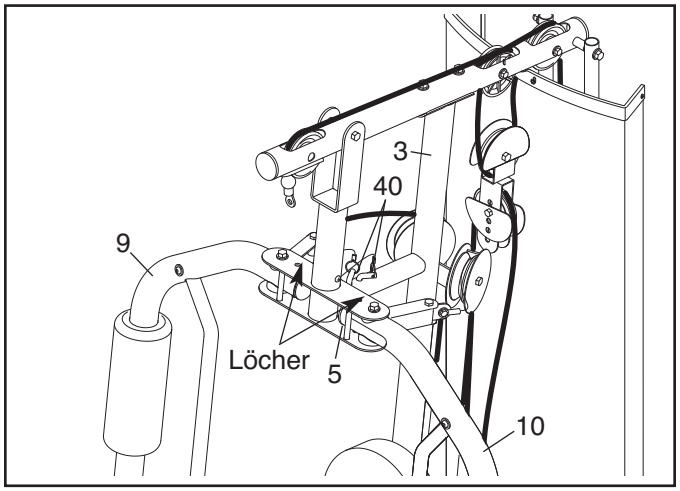
Die Latstange (nicht abgebildet) oder die Curlstange (nicht abgebildet) kann an jeder Rollenstation auf die gleiche Weise montiert werden.



ARM-KONVERSION

Um die Arme (9, 10) als Butterfly-Arme zu benutzen, fügen Sie die Armstifte (40) in den Löchern in den Pfosten (3) und in den Drehrahmen (5), wie abgebildet, ein.

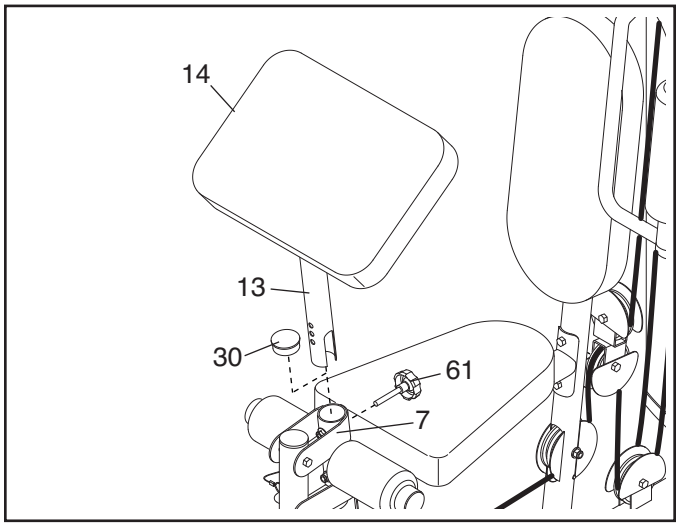
Um die Arme (9, 10) als Druckbügel zu verwenden, fügen Sie die Armstifte (40) in die Löcher im Drehrahmen (5) und den Armen ein.



DEN CURLPOLSTER BENUTZEN

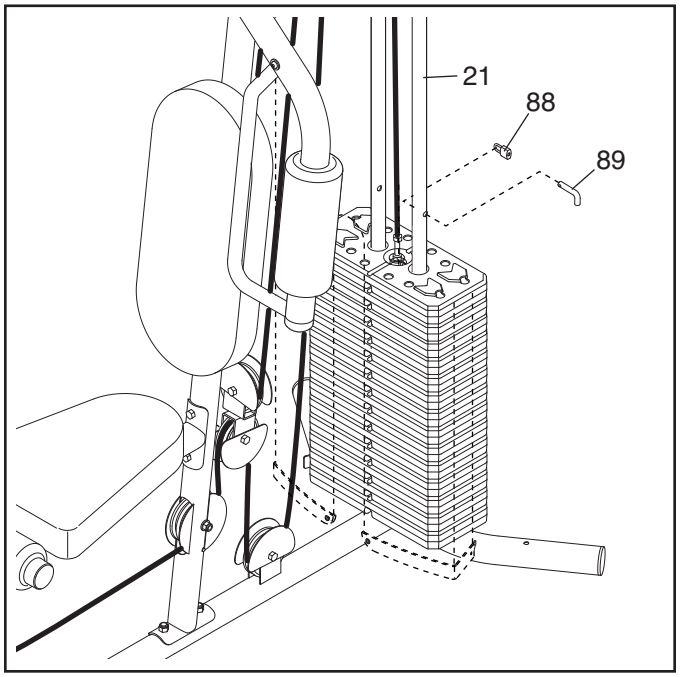
Um den Curlpolster (14) zu benutzen, entfernen Sie die runde 64mm Innenkappe (30) vom Vorderbein (7). Fügen Sie die Curl-Pfosten (13) in das Vorderbein ein, und sichern Sie diesen mit dem Curlknopf (61).

Wenn Sie eine Übung durchführen bei dem Sie den Curlpolster (14) nicht benötigen, entfernen Sie den Curlpolster und fügen Sie die 64mm runde Innenkappe (30) in das Vorderbein (7) ein. Bewahren Sie den Curlpolster an eine andere Stelle auf.



DEN GEWICHTSTOß SPERREN

Sperren Sie den Gewichtstoß durch das Einfügen des Riegels (89) durch ein Gewichtsführung (21) und sichern Sie die Sperre (88) auf dem Riegel.



GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE

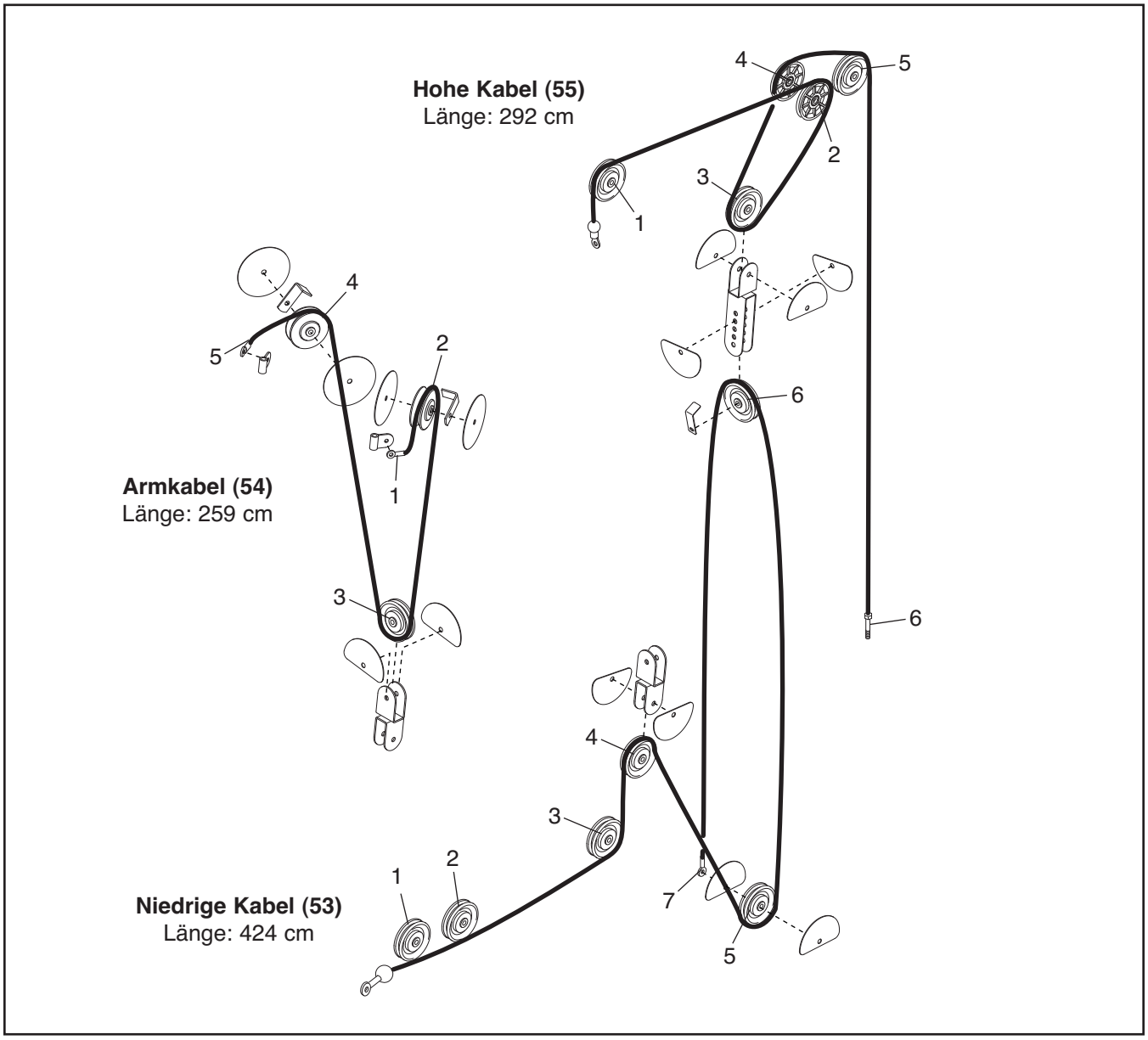
Diese Tabelle gibt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Station an. Der hier angegebene Butterfly-Armwiderstand bezieht sich auf den Widerstand für jeden Butterfly-Arm separat. **Amerkung: Der tatsächliche Widerstand jeder Station kann variieren, gemäss der Reibung zwischen den Kabeln, Rollen und dem Gewichtsführungen.**

GEWICHT	HOHE ROLLE (am. Pfund)	BUTTERFLY-ARM (am. Pfund)	DRUCK-ARM (am. Pfund)	UNTERE ROLLE (am. Pfund)	BEINHEBEL (am. Pfund)
1	25	16	30	42	40
2	40	20	40	51	51
3	52	27	51	66	70
4	66	33	62	80	84
5	82	39	78	98	102
6	91	45	90	112	115
7	106	52	101	128	136
8	120	58	110	140	156
9	138	65	126	159	167
10	151	70	142	174	183
11	164	75	152	189	195
12	184	81	160	196	210
13	197	88	165	211	233
14	212	93	175	225	242
15	222	98	186	240	250

Anmerkung: 1 am. Pfund = 0,454 kg

KABELDIAGRAMME

Die nachstehenden Diagramme zeigen die korrekte Kabelführung des niedriges Kabels (53), des Armkabels (54) und des hohen Kabels (55). Verwenden Sie die Diagramme um sicherzustellen, dass die Kabel, Kabelklappen und Fingerschutzvorrichtungen korrekt montiert wurden. Sollten die Kabel nicht richtig verlegt worden sein, dann wird die Kraftstation nicht richtig funktionieren und Sie riskieren, dass Ihre Kraftstation beschädigt wird. Die Zahlen zeigen für jedes Kabel die richtige Verlegung an. **Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht in den Kabelklappen verhaken werden und dass die Kabelklappen die Kabeln nicht berühren.**



WARTUNG

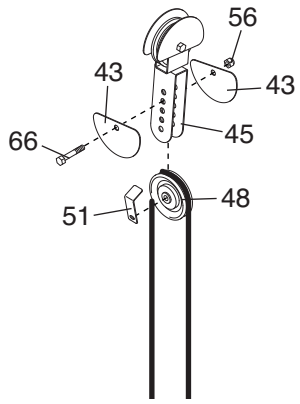
Vergewissern Sie sich jedesmal, wenn Sie die Kraftstation verwenden, dass alle Teile richtig angezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort. Man kann die Kraftstation mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel reinigen. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel zur Reinigung.

ANZIEHEN DER KABEL

Ein Drahtseil, wie hier bei der Kraftstationverwendet, kann sich am Anfang leicht dehnen. Sollte daher ein Kabel durchhängen, sodass man den Widerstand nicht gleich spürt, dann muss man das Kabel festziehen. Um die Kabel festzuziehen, fügen Sie zuerst den Gewichtsstift in die Mitte des Gewichtstoßes ein. Der Durchhang kann von den Kabeln auf mehrere Arten beseitigt werden:

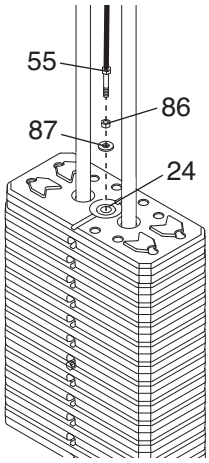
Siehe Abbildung 1. Entfernen Sie die M10 Kontermutter (56) und den M10 x 55mm Bolzen (66) von der verstellbaren U-Klammer (45), der Kabelklappe (51), der 90mm Rolle (48), und den zwei Halbschutzstücken (43). Befestigen Sie wieder die Rolle, Kabelklappe, und die Halbschutzstücke an das nächstgelegene Loch in der Mitte der verstellbaren U-Klammer. **Sorgen Sie dafür, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, sodass sie das Kabel in der Rille der Rolle hält, dass die Halbschutzstücke wie abgebildet ausgerichtet sind, und das das Kabel und die Rolle sich reibungslos bewegen.**

1



Siehe Abbildung 2. Lockern Sie die M12 Mutter (86) auf dem hohen Kabel (55). Ziehen Sie das Kabel in die Gewichtsröhre (24) fest, bis der Durchhang vom Kabel entfernt ist. Dann, ziehen Sie die M12 Mutter wieder gegen die große Scheibe (87) fest.

2



Ziehen Sie die Kabel nicht zu fest an. Falls die Kabel zu fest angezogen werden, hebt sich das obere Gewicht vom Gewichtstoß ab. Wenn das Kabel des Öfteren von den Rollen rutscht, wurde es möglicherweise verdreht. Entfernen Sie das Kabel und verlegen Sie es von Neuem. Falls die Kabel ersetzt werden müssen, siehe BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

TRAININGSRICHTLINIEN

VIER ARTEN DES KRAFT TRAININGS

Anmerkung: (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Muskel Aufbau—Trainieren Sie Ihre Muskeln knapp vor der Grenze der maximalen Kapazität, und erhöhen Sie die Intensität Ihres Trainings. Passen Sie den Intensitätsgrad eines individuellen Trainings wie folgt an:
- Verändern Sie die Menge des gebrauchten Widerstandes.
- Verändern Sie die Anzahl an Wiederholungen oder durchgeführte Sets.

Beurteilen Sie selber, wieviel Widerstand für Sie richtig ist. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Toning—Straffen Sie Ihre Muskeln, indem Sie sie in einem angemessenen Prozentanteil ihrer Kapazität bearbeiten. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtsverlust—Um abzunehmen, benützen Sie ein wenig Widerstand, und erhöhen Sie die Anzahl an Wiederholungen in jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Cross Training—Kombinieren Sie Krafttraining und Aerobic Training durch folgendes Programm:
- Krafttraining am Montag, Mittwoch, und Freitag.
- 20 bis 30 Minuten Aerobic Training am Dienstag und Donnerstag.
- Einen ganzen Ruhetag um Ihren Körper Zeit zum Erholen zu geben.

FITNESSTRAINING RICHTLINIEN

Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut, und lernen Sie die richtige Form jedes Trainings kennen. Beurteilen Sie selber, wie lange Ihre Trainingszeit verlaufen soll, und die Anzahl an Wiederholungen und Sets die Sie vervollständigen möchten. Machen Sie in Ihrem eigenen Tempo Fortschritt, und seien Sie auf Ihre Körpersignale einfühlsam. Nehmen Sie sich nach jedem Training mindestens einen Tag frei.

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnungsübungen und leichtem Training. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz, und Ihre Zirkulation als Vorbereitung Ihres Trainings.

Fitnesstraining—Inkludieren Sie 6 bis 10 verschiedene Übungen in jedem Training. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe, und legen Sie besonders Wert auf die Muskeln die Sie entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnübungen. Dehnen erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln, und hilft Probleme nach dem Training zu vermeiden.

ÜBUNGSHALTUNG

Beteiligen Sie sich an allen Übungen für jedes Training, und bewegen Sie nur die notwendigen Körperteile. Führen Sie die Wiederholungen in jedem Set glatt aus, und ohne Pause zu machen. Die Strapazier-Phase jeder Wiederholung sollte ungefähr halb so lange dauern wie die Erhol-Phase. Atmen Sie während der Strapazier-Phase jeder Wiederholung aus, und atmen Sie während der Erhol-Phase ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause.
- Muskel Aufbau—Rasten Sie für drei Minuten nach jedem Set.
- Toning—Rasten Sie für eine Minute nach jedem Set.
- Gewichtsverlust—Rasten Sie für 30 Sekunden nach jedem Set.

MOTIVIERT BLEIBEN

Aufschreiben aller Workouts hilft der Motivation. Notieren Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, der verwendete Widerstand und die Anzahl ausgeführter Sets und Wiederholungen. Schreiben Sie Ihr Gewicht und Ihre Haupt-Körpermassen einmal im Monat auf. Um gute Ergebnisse zu erzielen, machen Sie Fitnesstraining einen regelmässigen und angenehmen Teil Ihres Lebens.

TEILELISTE

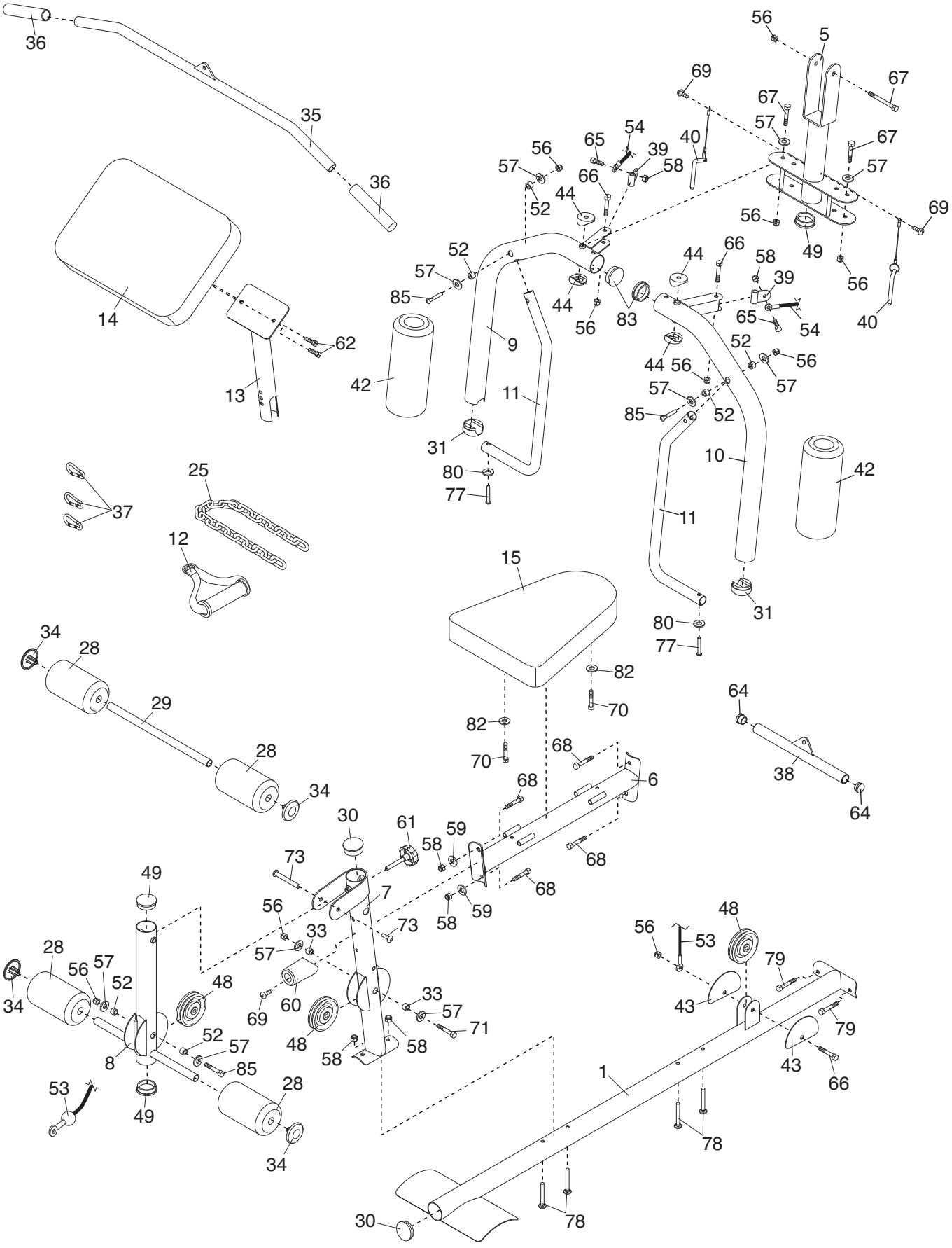
Modell-Nr. WEEVSY3426.1 R1110A

Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Basis
2	1	Stabilisator
3	1	Pfosten
4	1	Oberen Rahmen
5	1	Drehrahmen
6	1	Sitzrahmen
7	1	Vorderbein
8	1	Beinhebel
9	1	Rechten Arm
10	1	Linker Arm
11	2	Griff
12	1	Fußknöchelriemen
13	1	Curl-Pfosten
14	1	Curlpolster
15	1	Sitz
16	1	Rückenlehne
17	1	Abdeckung
18	1	Obere Kappe
19	1	Linke Kappe
20	1	Rechte Kappe
21	2	Gewichtsführung
22	15	Gewicht
23	1	Gewichtsröhrenkappe
24	1	Gewichtsröhre
25	1	Kette
26	1	Gewichtestift
27	2	Gewichtsstoßdämpfer
28	4	Kleiner Schaumstoffpolster
29	1	Polsterrohr
30	4	Runde 64mm Innenkappe
31	2	Griffkappe
32	1	Runde 38mm Außenkappe
33	10	19mm Abstandhalter
34	4	Polsterkappe
35	1	Latstange
36	2	Griff
37	3	Karabinerhaken
38	1	Curl-Stange
39	2	Kabelgelenk
40	2	Armstift
41	4	Schutzvorrichtung
42	2	Großer Schaumstoffpolster
43	10	Halbschutzstück
44	4	Armbuchse
45	1	Verstellbare U-Klammer
46	2	V-Rolle
47	2	90mm Dünne Rolle
48	10	90mm Rolle
49	3	Runde 57mm Innenkappe
50	2	Große Kabelklappe
51	1	Kabelklappe
52	6	16mm Abstandhalter
53	1	Niedrige Kabel
54	1	Armkabel
55	1	Hohe Kabel
56	23	M10 Kontermutter
57	20	M10 Scheibe
58	12	M8 Kontermutter
59	6	M8 Scheibe
60	1	Beinstoßdämpfer
61	1	Curl-Knopf
62	2	M6 x 16mm Schraube
63	1	Doppelte U-Klammer
64	2	Curl-Stangen-Kappe
65	2	M8 x 19mm Bolzen mit Ansatzschaft
66	4	M10 x 55mm Bolzen
67	3	M10 x 90mm Bolzen
68	6	M8 x 80mm Bolzen
69	7	M4 x 19mm Schraube
70	4	M6 x 80mm Schraube
71	5	M10 x 80mm Bolzen
72	2	Runde 64mm Außenkappe
73	1	M10 x 70mm Bolzenset
74	1	M10 x 160mm Bolzen
75	2	M10 x 65mm Bolzen
76	2	13mm Abstandhalter
77	2	M10 x 40mm Bolzen
78	4	M8 x 75mm Bolzen mit Vierkantansatz
79	2	M10 x 80mm 10,9G Bolzen
80	2	M10 Große Scheibe
81	3	M10 x 45mm Bolzen
82	4	M6 Scheibe
83	2	57mm Dicke Runde Innenkappe
84	4	M4 x 10mm Schraube
85	3	M10 x 75mm Bolzen
86	1	M12 Mutter
87	1	Große Scheibe
88	1	Sperre
89	1	Riegel
*	–	Bedienungsanleitung
*	–	Trainingsposter
*	–	Schmiermittel
*	–	Montagewerkzeug

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

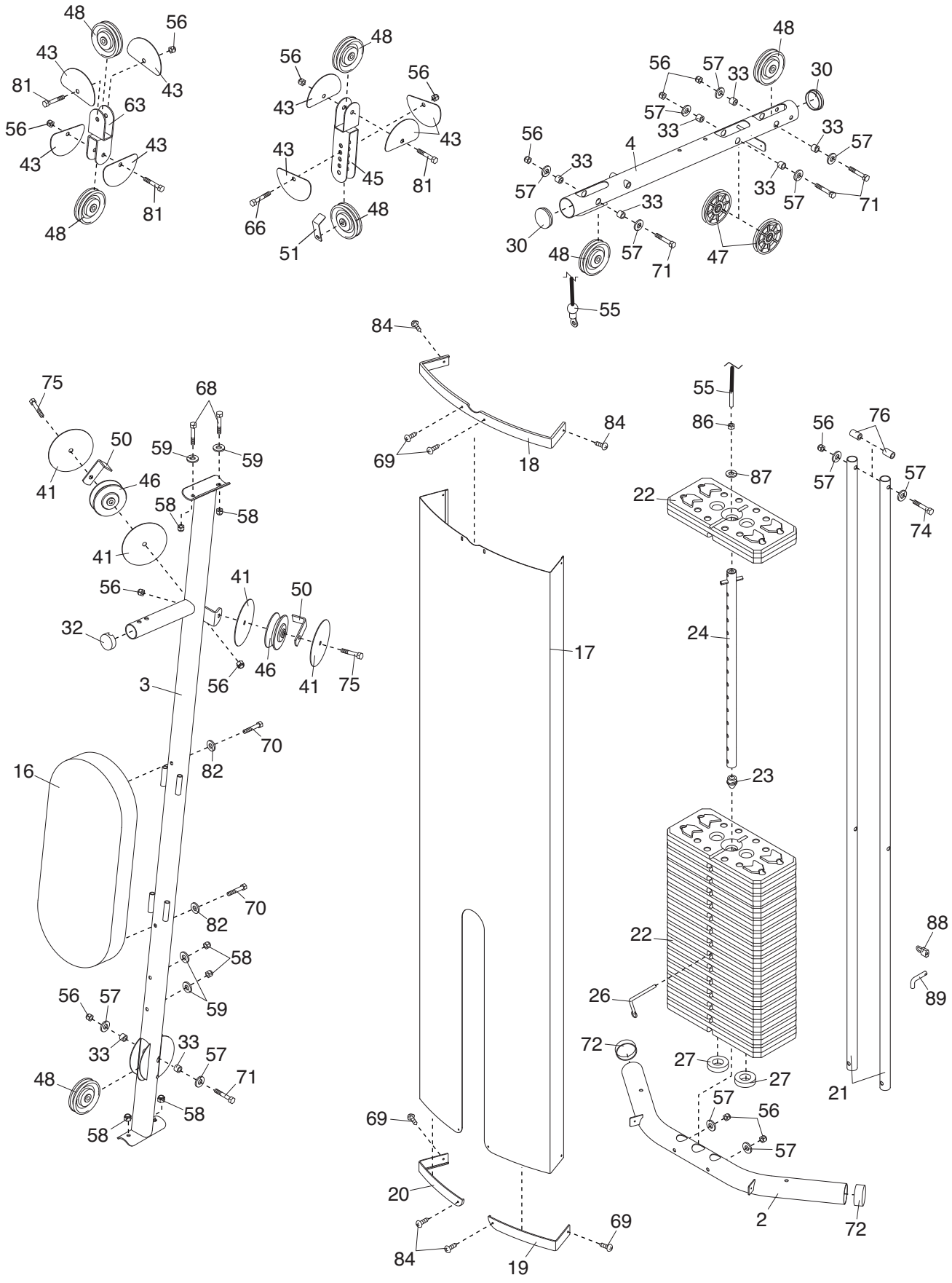
DETAILZEICHNUNG A

Modell-Nr. WEEVSY3426.1 R1110A



DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr. WEEVSY3426.1 R1110A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 298810 R1110A

Gedruckt in China © 2010 ICON IP, Inc.